Айя Иматани

СУШИ ДЛЯ ВСЕХ

ИЗЫСКАННЫЕ БЛЮДА ЯПОНСКОЙ КУХНИ НА ВАШЕМ СТОЛЕ

Основные ингредиенты и их сочетания

Инструменты и приспособления

Закуски, основные блюда, экзотические угощения

Натуральные продукты для здорового питания

Поэтапные инструкции и иллюстрации

Традиционные виды и формы суши

КЛАССИЧЕСКИЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЦЕНИТЕЛЕЙ СТИЛЯ И ТРАДИЦИЙ

Айя Иматани

СУШИ ДЛЯ ВСЕХ

ИЗЫСКАННЫЕ БЛЮДА ЯПОНСКОЙ КУХНИ НА ВАШЕМ СТОЛЕ

Фотограф Мэт Коэн

Москва
Эксмо
2007

УДК 641/642
ББК 36.99
И 50

Aya Imatani
SUSHI FOR WIMPS

Photography by Matt Cohen

Sterling Publishing Co., Inc.
New York

Перевод с английского
Елены Зайцевой

Иматани А.

И 50 Суши для всех/ Пер. с англ. Е. Зайцевой. – М.: Эксмо, 2007. – 128 с.: ил.

ISBN 978-5-699-13656-8

УДК 641/642
ББК 36.99

© 2004 by Sterling Publishing Co., Inc.
Публикуется с разрешения Sterling Publishing Co., Inc. (США)
© Е.Е. Зайцева, перевод, 2005
© ООО «Издательство «Эксмо», издание на русском языке, 2007

ISBN 978-5-699-13656-8

Памяти любимых родителей, Риоко и Кейзо Иматани, которые открыли для меня восхитительный вкус суши. И моему мужу Шралу и дочери Дан элле Риоко, которые разделяют мою любовь к суши сегодня.

8
ПРЕДИСЛОВИЕ

15
ОСНОВЫ

16 Инструменты для приготовления суши
18 Посуда
20 Японская кладовая
23 Чудо-васаби
23 Как приготовить маринованный имбирь

25
РЫБА И ДАРЫ МОРЯ

26 Как выбрать целую рыбу
28 Глоссарий
30 Как выбрать филе
31 Сможете и вы! Как разделать целую рыбу на филе

35
СОУСЫ

36 Как приготовить сушизу
Суши-уксус
37 Цукури сёю
Особый соевый соус для сашими
37 Карашисумисо
38 Соус терияки
39 Пряный соус

41
САШИМИ

42 Введение
43 Как нарезать филе для сашими
44 Овощи для сашими
46 Аранжированные магуро сашими
Тунец
47 Саке сашими
Лосось
48 Кава судзуки ари
Пресноводный окунь
49 Такосумисо
Нарезанный осьминог

51
СУШИ-РИС

55
НИГИРИ

57 Магуро нигири
Тунец
58 Эби нигири
Креветки
59 Как отварить и распластать крупную креветку
60 Унаги кабаяки нигири
Угорь, отваренный на пару и грилированный с соусом терияки
61 Как приготовить унаги кабаяки
Угорь, грилированный с соусом терияки
62 Тамаго нигири
Японский омлет
62 Как приготовить дашимаки тамаго (японский омлет)
63 Аранжированные тамаго нигири
Японский омлет

61
ГУНКАНМАКИ

66 Икура гунканмаки
Икра лосося
67 Эбикко гунканмаки
Икра креветок
68 Магуро – узура гунканмаки
Тунец – перепелиное яйцо
69 Гунканмаки из пряного тунца
70 Гунканмаки из салата с грилированным тунцом
71 Гунканмаки с пряными креветками
72 Неги шима – адзи гунканмаки
Солнечник – зеленый лук
73 Кани – эбикко гунканмаки
Икра креветок – крабовый салат
73 Кани – эбикко гунканмаки
Икра из креветок – крабовый салат

Содер

75
ТЕМАКИ

76 Унатама темаки
Грилированный угорь, тамаго – грибы шиитаке с пряностями
76 Грибы шиитаке с пряностями
78 Неги – магуро темаки
Зеленый лук – тунец
79 Калифорнийские темаки
Креветки, крабовый салат – спаржа
80 Хоккаи темаки
Лосось, авокадо – огурец
81 Норвежские темаки
Лосось, грилированный лосось – икра лосося

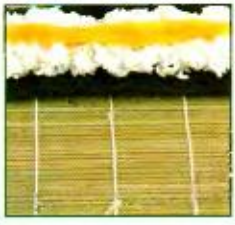
83
ХОСОМАКИ

84 Текка маки
Тунец
85 Эбикуи маки
Креветки – огурец
86 Унакуи маки
Угорь – огурец
87 Саке маки
Лосось
88 Хоккаи маки
Лосось – авокадо
89 Тамаго маки
Японский омлет

91
САИМАКИ

92 Магуротаки саимаки
Тунец – маринованный редис
94 Калифорнийские саимаки
Креветки, спаржа – огурец
96 Норвежские саимаки
Лосось, авокадо – зеленый лук
98 Футомаки (традиционные толстые роллы)
Креветки – грилированный угорь

101
ВЕГЕТАРИАНСКИЕ СУШИ



102 Шиитаке маки
Грибы шиитаке
103 Ошинко маки
Маринованный редис
104 Аспара маки
Спаржа
105 Саишоку саимаки
Ассорти из овощей

107
ЯПОНСКИЕ СУПЫ

108 Мисоширу
Суп мисо
110 Суимоно
Прозрачный рыбный суп

113
КАВАРИДЗУСИ

114 Охинасама чираши
Лосось – грилированный угорь
116 Юфу ошидзуси
Лосось
118 Суши саке
Курица – орехи кешью
120 Темаридзуси
Тунец, лосось – авокадо
122 Саладмаки
Крупные креветки – латук

124 Алфавитный указатель

жание

Когда я впервые приехала в Нью-Йорк, мне показалось, что я снова в Японии, – суши были повсюду: в ресторанах, барах, бакалейных лавках, магазинах деликатесов и даже в маленьких кафешках, торгующих навынос. Они стояли везде – эти ***маленькие пластиковые подносы с черным дном,*** заполненные разнообразными суши и закрытые прозрачной пищевой пленкой.

«А дома вы готовите суши?» – спросила я у своего друга. «Никогда, – рассмеялся он в ответ. – Суши, конечно, в моде, ***они великолепны, вкусны,*** но, чтобы приготовить это блюдо, нужно быть суши-мастером, а не дилетантом, как, например, я! ***«Мне, японке, было не совсем понятно значение слова «дилетант»,*** поэтому мой друг объяснил: «Дилетантом может быть и банкир, и мальчишка-разносчик... – любой, кто опасается сделать первый шаг в неизведанное, например, в мир суши. Сырая рыба в японском ресторане необыкновенно вкусна, и мне нравится потчевать ею друзей, но готовить суши дома? Я даже не знаю, с чего начать!»

Так у меня появилась идея написать эту книгу – очень хотелось всех любителей японской кухни превратить из суши-дилетантов в суши-чародеев. Удивите друзей, порадуйте своих близких, воссоздав вкус моей кухни у себя дома.

В этой книге процесс приготовления суши изложен поэтапно и иллюстрирован, как будто я стою рядом с вами и шаг за шагом показываю, что и как следует делать. Мой отец владел суши-баром в японском городе Кобе, и, пока другие дети играли с кубиками, я училась готовить – свою первую рыбу я распластовала на филе в возрасте пяти лет! В то время суши-бары пользовались большим спросом, и родителям некогда было заниматься со мной и братом. Но каждый вечер, когда бар закрывался, мы садились у стойки, как взрослые, и ото-сан (отец) готовил для нас те суши, которые мы любили. Теперь, когда сама работаю в ресторанном бизнесе, я могу по-настоящему оценить это его особое внимание. Для нас часы ожидания наполнялись особым смыслом и вылились в любовь и уважение к суши на всю жизнь.

Во времена моего детства суши-бары в Японии были очень дорогими (некоторые таковыми и остались), поэтому посетители заглядывают туда нечасто – только за тем, чтобы отпраздновать день рождения, юбилей или другое особое событие. Многие японцы до сих пор боятся заходить в традиционные суши-бары и заказывать суши по меню (главным образом потому, что там не указаны цены). Вы можете задать этот вопрос повару, но спрашивать цену считается неприличным. (Кто придумал этот обычай, я не знаю.)

Если управляющие суши-барами и не прочь выставить цены на всеобщее обозрение, то некоторые посетители протестуют, опасаясь, что заведение покажется слишком дешевым, – ведь многие приглашают сюда клиентов по бизнесу. Отсутствие цен, как правило, не смущает, если еда в баре хороша и атмосфера соответствует настроению. По этой же причине до недавних пор японские суши-бары, в отличие от американских, обходили стороной студенты и молодые пары.

К счастью для нас, все изменилось с изобретением кайтендзуси-баров, которые можно назвать ответом в стиле хай-тек на вопрос о суши-для-всех. Здесь суши кладут на тарелки и ставят на конвейерную ленту, которая проходит по всему бару. Цвет тарелки зависит от ингредиентов, и у каждого цвета собственная цена. Вы можете сказать: «Я беру одну тарелку за сто иен и две по сто пятьдесят», – в зависимости от того, на какую сумму можете рассчитывать. И это избавляет вас от беспокойства по поводу цен. Кайтендзуси-баров очень много, а поскольку конкуренция велика, чтобы бизнес был успешным, владельцы стараются постоянно расширять и разнообразить ассортимент, потому что клиент, если ему что-то не понравится, просто завернет за угол и пойдет в другой бар. Когда появился первый кайтендзуси-бар, все были настроены скептически. Теперь эти скептики могут съесть свою шляпу, а мы будем есть наши суши!

Но не думайте, что привычные суши-бары исчезли. В Японии есть заведения, существующие уже более пятидесяти лет. Вы изумитесь, ка-

кую вкусную и элегантно оформленную еду подают в этих классических суши-барах. Здесь вы можете сполна насладиться гармонией изысканных ингредиентов и самым лучшим кулинарным мастерством, которое только может предложить Япония. Если вы поедете в эту страну, обязательно зайдите в суши-бар.

Сегодня я руковожу японским кейтеринговым бизнесом, и мне приходилось готовить суши во многих странах мира. Но поскольку я живу за пределами Японии, большинство моих клиентов – не японцы. Подаю ли я иные суши для клиентов-японцев? И да и нет. Для меня важно показать всем клиентам лучшие сезонные продукты, а для японцев я пытаюсь приготовить такие суши, которые им не подадут в обычных ресторанах или барах. Но я также обнаружила, что если японцы любят, чтобы суши аранжировали необычно, но с элегантной простотой, то многие не японцы считают, что «элегантная простота» – это полупустая тарелка!

Самое важное в приготовлении суши – это развитие своего собственного стиля и эстетики. Пусть воспарит ваше воображение.

Полезны ли суши? Ученые доказали, что морские водоросли (особенно нори) содержат впечатляющее количество белка, кальция, весь комплекс витаминов группы В, антиоксидант витамин А и другие витамины и минералы. Кроме водорослей, мы кладем на суши-рис и множество других небесполезных ингредиентов.

Японская еда может стать нездоровой, если вы используете несвежие ингредиенты или кладете в них слишком много сахара, соли или масла. Поэтому помните – все, что вы едите, может быть как полезным, так и вредным, и зависит это от продуктов, способа их приготовления и даже от того, как вы едите.

Происхождение суши

Суши – древнее искусство, которое придумали для сохранения продуктов. Историки кулинарного искусства считают родиной риса Юго-Восточную Азию или Китай, а жители Таиланда и Лаоса заквашивали рис и рыбу уже в 500 г. до н.э. В Японии (в Хэйанский период, 794–1185) для этого использовали только маринованные рыбу и дары моря, а рис мои предки добавили только в XVII в., для того чтобы брожение пошло быстрее, после чего выбрасывали! И только в середине эпохи Эдо, в 1700 г., древние обнаружили, что рис с уксусом очень вкусен, и началась история суши, которыми мы наслаждаемся до сих пор.

В этой книге мы начнем с основ, со всего, что нужно знать до того, как вы приступите к приготовлению суши: как выбрать правильные инструменты и посуду, какой должна быть японская кладовая. Каждый ингредиент вы увидите на фотографиях, поэтому распознать его в магазине не составит труда.

Поскольку суши следует делать только из самых лучших и чистых ингредиентов, я включила

в книгу простые рецепты приготовления маринованного имбиря (кроме того, это гораздо дешевле) и даже нашего настоящего васаби, если вам удастся купить его корень.

А чтобы вы не чувствовали себя (или не выглядели) дилетантом, я даю важные советы о том, как выбрать целую рыбину или филе и быть уверенным, что купили самый изысканный и лучший продукт. Если вы любите рисковать или сами ходите на рыбалку, то найдете в этой книге инструкции, как распластовать рыбу на филе (это по-настоящему впечатлит любого!). Однако сама я попрактиковалась несколько раз, прежде чем предстать перед живой аудиторией.

Соусы придают суши вкус и аромат, поэтому я предлагаю простые рецепты от суши-уксуса до домашнего соуса терияки и пряного соуса. Затем мы перейдем к различным видам сашими, нигири, гунканмаки – рисовых шариков в нори, темаки – роллов, сформированных руками, тонких роллов хосомаки и соблазнительных вегетарианских суши.

Чтобы ваш суши-пир был завершенным, я даю рецепты двух классических супов. А в конце – последнее, но важное – несколько моих любимых семейных рецептов, которые моя мама ежегодно осенью готовила к школьному спортивному празднику, к Дню девочек в марте и к другим японским праздникам и особым торжествам.

Мы ***начинаем,*** дорогие читатели. Я уверена – вам понравится то, что вы сделаете.

Наслаждайтесь!

Айя

今谷文

Основы

Инструменты для приготовления суши

Если у вас под руками имеются все необходимые инструменты, приготовить суши проще и веселее. Некоторые из нужных инструментов и приспособлений обычно есть в доме – сито, миска, мерная кружка и пластиковая разделочная доска – другие же вам придется купить. Многие обязательны (они недороги), другие – только желательны. Но чтобы результаты были по-настоящему впечатляющими, я настаиваю на использовании японских ножей.

1. ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ РИСОВАРКА

Сегодня почти каждая хозяйка в Японии использует электрическую рисоварку (многие вообще забыли, как варить рис без нее!). Рисоварка поможет вам, но иметь ее необязательно.

2. МЕЛКОЕ СИТО

Для процеживания вареных овощей или вылавливания из супа кусочков рыбы бонито вам понадобится мелкое сито диаметром 18–22 см.

3. КОРОБКА ДЛЯ ХРАНЕНИЯ НОРИ

Нори лучше всего хранить в специальной коробке, пластиковой или металлической, с плотно закрывающейся крышкой и хорошим затвором, чтобы водоросль не впитывала влагу.

4. ПЛАСТИКОВАЯ ИЛИ ДЕРЕВЯННАЯ МИСКА

Для перемешивания риса с уксусом вам понадобится миска диаметром 30–38 см.

5. МИСКА ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ

Для смешивания соусов подходит только такая посуда.

6. ХОНЕНУКИ

Щипцы для удаления костей из рыбы.

7. ХИБАЧИ

Компактная жаровня для жарки над углями даров моря, угря, лосося или тунца.

8. РАМА

Для приготовления ошидзуси *(с. 116)* понадобится специальная рама.

9. МАКИСУ СТАНДАРТНАЯ БАМБУКОВАЯ ЦИНОВКА ДЛЯ СУШИ

В магазинах можно увидеть два вида циновок, но, на мой взгляд, циновки из плоских планок, с одной стороны обычно зеленые, лучше. После использования смахните все прилипшие к циновке рисинки и вымойте под проточной водой с небольшим количеством мыла, тщательно высушите и уберите. Никогда не кладите циновку для суши в посудомоечную машину.

10. ТЕМАКИ-Ю МАКИСУ ЦИНОВКА ДЛЯ ТЕМАКИ (роллов, сформированных руками)

Размер 12x12 см. Заботиться о ней нужно так же, как об обычной бамбуковой циновке для суши. Не забудьте о деревянной лопаточке для перенесения риса из миски в руку.

11. ТОИШИ

Японский брусок, на котором следует точить японские ножи. Всегда держите брусок в воде и меняйте ее каждую неделю.

12. КУХОННЫЕ ПОЛОТЕНЦА

Полотенца из полиэстра идеальны для сушки ножей и вытирания рук во время работы. В отличие от махровых полотенец они не оставляют волокон на продуктах или рабочей поверхности.

13. МАНАИТА ПЛАСТИКОВАЯ РАЗДЕЛОЧНАЯ ДОСКА

Рекомендуемый размер 50x25x2,5 см. После использования протрите небольшим количеством разбавленного отбеливателя, а затем хорошо промойте.

14. СТЕКЛЯННЫЕ ШЕЙКЕРЫ

Для измельчения шичими (японского чили) и иригома (обжаренных зерен кунжута) подходят только стеклянные шейкеры.

15. ПЛАСТИКОВАЯ БУТЫЛКА ДЛЯ ДРЕССИНГА

Из нее вы будете поливать суши соусом.

16. ЯПОНСКИЕ НОЖИ

Японские ножи специально предназначены для тех продуктов, которые мы собираемся готовить. В отличие от обыкновенных, из нержавеющей стали, лезвия настоящих японских ножей изготавливают из тонкой углеродной стали. Они острее и меньше повреждают рыбу во время пластования и нарезания. Лезвие должно быть плотно прикреплено к деревянной ручке. На этой фотографии мы видим длинный сашими бучу (16.1), которым нарезают филе без костей. Деба бучу – более короткий (16.2), многофункциональный нож для пластования рыбы или курицы с костями.

Ножи могут быть разной длины. Чтобы выбрать правильный нож для себя, поднимите его и прочувствуйте его вес в руке. Если нож слишком тяжелый, попробуйте другой, полегче. Лезвие должно быть длиной не менее 30 см. После использования вымойте лезвие мылом и водой и немедленно вытрите, чтобы не появились пятна или ржавчина. Если вы редко используете нож, слегка протрите его растительным маслом и заверните в полотенце. Храните в сухом месте.

ВНИМАНИЕ. Японские повара никогда не точат ножи непосредственно перед использованием, чтобы не испортить нежный вкус рыбы. Всегда точите нож заранее.

Посуда

Вообразите, что суши – это актер, гарнир – его костюм, а тарелка – сцена. Если вы возьмете слишком яркую тарелку, то суши на ней потеряются.

С другой стороны, нет необходимости иметь полный набор традиционной японской посуды для подачи суши, но правильные тарелки и миски создадут нужную атмосферу. Японскую посуду сейчас купить не проблема, но вполне подойдут и однотонные тарелки интересной формы – например, квадратные или прямоугольные (суши не подают на традиционных тарелках).

Если китайцы раскладывают блюда на одной большой тарелке, то японцы так накрывают стол, чтобы у каждого человека был свой собственный прибор, в том числе свой коврик для горячего и отдельные миски для соевого соуса. И не заставляйте стол цветами; в Японии мы практикуем икебану – искусство составления композиций, в которых используются один-два красивых цветка. Свечи также не традиционны для Японии.

1. СЕЮЗАРА
Мисочка для соевого соуса.

2. ТАМАКИ-ДАИ
Подставка для подачи роллов, сформированных руками.

3. ХАШИОКИ
Подставка для палочек; хаши – палочки.

4. СУШИОКЕ
Традиционная лакированная миска для подачи разных видов суши.

5. САШИМИЗАРА
Керамическая тарелка для сашими с отдельной емкостью для соевого соуса.

6. ЯПОНСКАЯ ТАРЕЛКА ДЛЯ ЗАКУСОК
Керамическая тарелка также используется для подачи суши.

7. ЯПОНСКАЯ ТАРЕЛКА ДЛЯ ЗАКУСОК
Керамическая.

8. ШИРУ-ВАН
Деревянная суповая тарелка для супа мисо.

9. ОЧЕСИ (бутылка для саке) и ОЧОКО (чашки для саке).

10. ЮНОМИ
Особая чашка для зеленого чая, который подается вместе с суши.

11. КЕРАМИЧЕСКАЯ МИСКА В ФОРМЕ РАКОВИНЫ
Для соевого соуса или иных приправ.

12. КОЗАРА (чуть больше) и КОБАЧИ (те, что поменьше)
Маленькие миски для салата, аранжированных сашими или маринованных овощей.

13. САШИМИ БУН
Декоративная деревянная лодка для подачи сашими.

ПАЛОЧКИ

Палочки – идеальное дополнение к суши, и лучше всего использовать деревянные. Все палочки разные. Типичная японская палочка длиной 20 см изготовлена из дерева, верх у нее толще низа. Корейцы используют палочки той же формы, но делают их из серебра. Китайцы пользуются более тонкими и длинными (25 см) палочками из бамбука, лакированного дерева или пластика. В отличие от японцев они часто едят рис ложкой. Тайцы используют палочки, по форме похожие на китайские, и изредка едят рис вилкой или ложкой. Почему все палочки разные?
Мне кажется, что это зависит от сорта риса, который мы используем. Японцы и корейцы готовят суши из клейкого круглого риса, который легко брать и нести ко рту двумя палочками. Китайцы и тайцы, как правило, используют длиннозерный рис, более сухой, поэтому его гораздо практичнее есть ложкой.

7

8

9

10

11

12

13

Японская кладовая

1. КЕЗУРИБУШИ

Окрашенные кусочки бонито, которые используют для приготовления супа.

2. НОРИ

Качество нори можно определить по цвету: нори хорошего качества – черная, более дешевые ее виды – зеленые. Чтобы после вскрытия пачки водоросль осталась свежей, ее следует хранить в прохладном месте в специальной коробке для нори. Если вам кажется, что нори не совсем свежая, подержите ее несколько секунд шершавой стороной над открытым огнем. Остатки нори я люблю использовать для приготовления соуса к паровому рису: положите в кастрюлю $^1/_4$ стакана кусочков нори, 2 столовые ложки мирина, 1 столовую ложку сахара и залейте все соевым соусом. Варите на слабом огне, пока соус не загустеет. Можно также нарезать остатки нори полосками и использовать в качестве гарнира к супам, рыбе или овощным блюдам.

3. УМЕБОСИ

Мелкие розовые соленые сливы умебоси используются в качестве приправы. Продаются в коробках, бутылках или в виде пасты. Считается, что умебоси уменьшают усталость, помогают при болезнях сердца и больном горле. Помните о косточках!

4. ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

В Японии в суши-баре всегда подают большую чашку крепкого зеленого чая. Как и маринованный имбирь, зеленый чай используют для освежения полости рта после трапезы и между различными видами суши. В суши-барах подают различные сорта зеленого чая – сенча (обычный зеленый чай), банча (крупнолистовой зеленый чай) и конача (порошкообразный зеленый чай). Сенча – это слегка обжаренный зеленый чай с более свежим, чем у остальных видов, вкусом. Изысканный чай – всегда более дорогой. У банча насыщенный вкус и более скромная цена. В большинстве ресторанов подают чай конача (из-за ярко-зеленого цвета), однако предпочтительнее другие сорта.

5. МИРИН

Японское кулинарное вино из риса. После вскрытия храните в темном прохладном месте. Если вы не смогли найти мирин, используйте двойную порцию саке, которое нужно упарить до требуемого в рецепте объема.

6. ВАКАМЕ

Одна из наиболее популярных водорослей в японской кухне. У нее нежный вкус и мягкая текстура, отчего вакаме используют в салатах, супах и похлебках. В Японии мы покупаем свежую вакаме в рыбном магазине, но гораздо проще найти ее в сушеном виде. Перед использованием вымочите водоросль в холодной воде в течение часа.

7. СОЕВЫЙ СОУС

Существует много различных видов соевого соуса. Но для суши, конечно же, используется японский. Китайский соус выдерживают меньше, чем традиционный японский, и кроме того, он может содержать добавки – например, сахар.

8. РИСОВЫЙ УКСУС

Рисовый уксус – неотъемлемая часть суши-риса, его нельзя заменить никаким иным видом уксуса.

9. ТАКУВАН

Маринованный дайкон (длинный белый редис). Используется в суши как приправа или гарнир.

10. СЕМЕНА ЧЕРНОГО КУНЖУТА

Перед использованием обязательно обжаривайте кунжут на сухой сковороде. Используется как гарнир.

11. ЯПОНСКИЙ МАЙОНЕЗ

В сравнении с другими майонезами, у японского более сильный горчичный привкус. По желанию его можно заменить обычным майонезом, добавив немного горчицы.

12. ТОФУ

Тофу – соевый сыр, приготовленный из соевых бобов, воды и закваски. В нем мало калорий и жира, зато много белков. Японцы называют его растительным мясом. Качество тофу зависит от воды, которую используют для его приготовления. Открыв упаковку, храните тофу в воде и меняйте ее каждый день. Тофу следует держать в холодильнике и использовать в течение трех дней после вскрытия упаковки.

13. МАТТЯ

Зеленый чай, который используется для особых торжеств и в японской чайной церемонии. В отличие от других видов, этот чай заваривается в несколько этапов, отчего церемония производит гораздо большее впечатление!

14. ДАШИ НО МОТО

Бульон из комбу и рыбы, (обычно из кусочков бонито). Даши можно приготовить из разных сортов рыбы, но я никогда не использую сардины, потому что у них ярко выраженные вкус и аромат.

15. ИНАРИ

Кусочки тофу (абура-аге), обжаренные во фритюре, с добавлением мирина и саке. В Японии кусочки тофу покупают в специальных магазинах, а жарят дома. Я тоже рекомендую этот способ. Если нет возможности купить свежий продукт, используйте консервированные кусочки.

8

9

10

11

12

13

14

15

16. ПОРОШКООБРАЗНЫЙ УКСУС ДЛЯ СУШИ

Быстрорастворимый продукт, продающийся в порционных пакетах. Порошкообразный уксус для суши очень популярен в японских домах. Для приготовления суши-риса посыпьте немного порошка на горячий рис.

17. ГАРИ

Маринованный имбирь можно приготовить самим. *(см. с. 23)*. Имбирь считается одной из самых древних и полезных специй и широко используется в народной медицине. В Японии кожуру имбиря заваривают как чай или засахаривают. Если вам кажется, что вы простудились или у вас заболело горло, попейте имбирного чая.

18. МИСО

Мисо – забродившие соевые бобы, по консистенции похожие на пасту. Мисо содержит много натрия, витамин B_{12} и энзимы, полезные для системы пищеварения. Все виды мисо готовят из соевых бобов, но к некоторым добавляют пшеницу или ячмень. Некоторые виды мисо светлые, например широ мисо, другие же темные, как ака мисо. В супах я люблю смешивать темное и светлое мисо. Мисо можно использовать и для приготовления маринованных овощей. Для этого выложите в миску слой любого мисо толщиной 2,5 см, на него слой твердых овощей (огурцов, редиса или моркови), а сверху еще один слой мисо (который иногда перемешивается с небольшим количеством мирина или соевого соуса). Закройте и поместите в холодильник на три дня. Готовое блюдо можно хранить неделю.

19. КАМПЕ

Сорт японской тыквы, которая продается сухой, в виде полосок, или размягченной и приправленной.

20. СУШЕНЫЕ ГРИБЫ ШИИТАКЕ

Сочные крупные темно-коричневые грибы, по текстуре напоминающие мясо. Хотя в магазинах деликатесов можно купить и свежие грибы, для суши подходят только сушеные. Залейте их теплой водой и оставьте на ночь. Перед использованием срежьте ножки. Шиитаке – продукт полезный: грибы содержат витамины D, B_{12}, B_2 и энзимы; кроме того, считается, что они обладают заживляющими свойствами. Жидкость после замачивания грибов можно использовать для приготовления супов, кляра или отваривания рыбы. Грибы также можно использовать в овощных рагу, супах, соусах и стер-фрай.

21. СУШЕНАЯ ВОДОРОСЛЬ КОМБУ

Комбу собирают в глубоких холодных водах к северу от Японии, затем сушат на берегу и упаковывают. Чаще всего комбу используют для варки бульонов. Иногда ее заливают водой и используют как обертку для рыбы перед тепловой обработкой. Перед использованием протрите комбу полотенцем или обмахните кисточкой, чтобы удалить пыль.

16

19

18

21

20

Чудо-васаби

ПОРОШОК ВАСАБИ

Васаби – это японский хрен, который готовят из корня с шишковатой шкуркой оливкового цвета. Лучшими считаются корни, которым не менее четырех лет, и они дороги даже в Японии. Живущие за пределами Японии используют порошкообразный васаби (который на самом деле готовят из иных видов хрена). Для приготовления васаби из порошка ,добавьте к нему небольшое количество кипящей воды, которая делает васаби ярким и более острым, и тщательно перемешайте. Оставьте на некоторое время, чтобы васаби остыл до комнатной температуры. Укладывают обычно хрен на тарелки маленькой горкой, но вы можете воспользоваться пастой как пластилином и слепить лист или цветок. Такой васаби следует использовать очень быстро, иначе он теряет свою остроту.

ПАСТА ВАСАБИ

Существует много марок пасты васаби, в некоторых (но не в большинстве) содержится настоящий васаби. Лучше всего использовать произведенную в Японии. Паста предпочтительнее порошка.

НАСТОЯЩИЙ ВАСАБИ: НАЗАД К КОРНЯМ

Если вам удалось достать свежий корень васаби, вам также потребуется специальная доска-терка из шкуры акулы, которую можно найти в японских магазинах. Снимите часть шкурки с корня и трите его о доску медленными круговыми движениями (масса будет клейковатой). Никогда не используйте обычную терку, потому что васаби потеряет свою остроту и не получится однородным.

В Японии мы никогда не добавляем свежий васаби в соевый соус, как это делается в Америке. Вместо этого мы кладем небольшое количество измельченного васаби на рыбу, а затем опускаем суши в соевый соус.

Как приготовить маринованный имбирь

В лучших ресторанах и суши-барах всегда маринуют имбирь сами, но многие предпочитают покупать уже готовый маринованный имбирь в магазине; мне он кажется либо слишком сладким, либо с химическим послевкусием. Не стоит портить вкус изысканных суши или сашими, поскольку замариновать имбирь очень просто.

17

ГАРИ (маринованный имбирь)

Всегда покупайте свежий имбирь с тонкой кожицей – у молодого корня она почти прозрачная. Не берите сухие или сморщенные корни – мякоть будет жесткой и волокнистой.

450 г свежего имбиря
2 стакана суши-уксуса *(см. с. 36)*
3 столовые ложки соли

Вымойте и обсушите имбирь, снимите кожицу и нарежьте корень тонюсенькими кружочками. Выбросите ломтики с пятнами. Положите имбирь в миску и перемешайте с солью. Оставьте на три минуты. Промойте и откиньте на дуршлаг. Переложите в эмалированную миску или стеклянную банку, залейте суши-уксусом. Закройте и поместите в прохладное темное место (не в холодильник) на неделю. Попробуйте. По желанию к имбирю можно добавить немного сахара. Вы можете хранить имбирь и в холодильнике, но вкус его будет хуже.

Рыба и дары моря

Как выбрать целую рыбу

Многие боятся покупать целую рыбу и предпочитают выпотрошенну

ЭТАП 1. Язык тела

Внимательно осмотрите тушку. Свежая рыба влажная; не имеет порезов и вмятин.

А вот эта рыба видала лучшие времена. На тушке имеются вмятины, выглядит она сухой – вероятно, пролежала в магазине целую неделю. Такую рыбу можно варить или жарить, но ни в коем случае нельзя использовать для суши.

ЭТАП 2. Загляните в глаза.
У свежей рыбы глаза яркие и прозрачные – идеальный выбор для суши.

Глаза этой рыбы потускнели, и невозможно отличить радужную оболочку от белка. Такую рыбу нельзя использовать для суши, но она вполне подойдет для термической обработки.

ЭТАП 3. Проверьте плавники.
Плавники должны быть влажными и неповрежденными, как у этой рыбы.

Плавники этой рыбы разделились и сломались. Такую рыбу покупать не следует.

Глоссарий

Для приготовления суши можно использовать самую разную рыбу, но вкус блюда зависит не только от сорта рыбы, но и от того, где и как она выросла. В чем же разница? Путешествуя по миру, я обнаружила, что выращенная в специальных хозяйствах рыба по вкусу хуже, чем выросшая в природной среде – в море. Иногда она даже пахнет тем, чем ее кормили.

Это поразительно! Как-то я пробовала мадаи – красного луциана, выросшего на ферме. Вкус очень напоминал сардины. Мой друг поинтересовался, чем на этой ферме кормят рыбу, и оказалось, что именно сардинами! В природе рыба питается разнообразно, а на ферме ее каждый день кормят одним и тем же, вот в чем разница. Но важно не только питание; вкус рыбы меняется в зависимости от климата. Например, японцы считают, что мадаи из теплых морей отличается по вкусу от своих северных собратьев. Красного луциана можно назвать нашей национальной японской рыбой, поскольку ее всегда подают на торжествах и праздничных церемониях. Эта рыба очень привлекательная внешне – большая и розовая, как сакура в цвету, с нежным благородным вкусом. Мы, японцы, обожаем запекать ее в гриле, варить или использовать для сашими.

Поскольку красный луциан одна из моих любимых рыб, я пробовала ее во многих странах, и где-то она мне очень нравилась, а где-то совсем не привлекала. Поэтому мой совет таков: лучше использовать сезонную рыбу, чем выращенную на фермах. Вы будете чувствовать себя увереннее при выборе рыбы, если захватите с собой мой список.

АКАМИ
ФИЛЕ КРАСНОГО ЦВЕТА

Катсуо (малый тунец)
У малого тунца, как и у сардин, ярко выраженные запах и вкус. Для баланса японцы едят его с ароматными продуктами – зеленым луком, имбирем, чесноком и соевым соусом с приправами.

Магуро (тунец)
Это одна из самых популярных рыб для суши: с малым содержанием жира и большим – белка. Для суши обычно используют нежирного, синего или желтоперого тунца. Лучше всего экспериментировать с магуро суши зимой, когда идет лов этой рыбы.

Ооторо (жирный тунец)
Ооторо, как и картофель фри, очень популярен среди молодежи и детей из-за маслянистого вкуса и гладкой текстуры.

Чуторо (тунец средней жирности)
В Японии эту рыбу предпочитают гурманы.

ДАРЫ МОРЯ

Аваби (морское ушко)
Всегда используется сырым для сашими и вареным – для суши.

Акагаи (двустворчатый моллюск)
Мой любимый!

Ама эби (сладкая креветка)
Со слегка сладковатым привкусом; подается сырой.

Аояги (песчаная ракушка)
Немного жестковатая.

Ика (каракатица)
Головоногий моллюск, любимец гурманов.

Икура (икра лосося)
Оранжево-красные блестящие шарики; название «икура» произошло от слова «икра».

Казаноко (икра сельди)
Желтого цвета, сезонный зимний ингредиент; довольно дорогая.

Тоббико (икра летучей рыбы)
Крошечные ярко-оранжевые яйца, мягкие и хрусткие. Из этой икры можно готовить нигири или маки суши. Часто используется для гарнирования роллов, сформированных руками.

Торигаи (жесткая ракушка)

Уни (морской еж)
Деликатес во многих частях мира, икра морского ежа обладает изысканным, нежным, ореховым вкусом.

Хотате (гребешок)
Обладает хрусткой текстурой и нежным вкусом.

Эбикко (икра креветок)
Используется для топпинга.

Эби одори (креветка)
Подается сырой.

НИМОНО
ПАРОВАЯ РЫБА И ДАРЫ МОРЯ

Анаго (морской угорь)
Отличается от обычного угря более светлым цветом и изысканным вкусом и текстурой.

Гесо (щупальца каракатицы)
Более жесткие, постные и питательные.

Тако (осьминог)
Отваривается в зеленом чае (щупальца используются для приготовления такосумисо).

Унаги (угорь)
В Японии мы обычно используем анаго для приготовления суши, а унаги подаем с обычным рисом; в других странах из унаги готовят и суши.

Хамагури (крупные кламы)
Используются для приготовления нигири.

ХАКАРИМОНО
СЕРЕБРИСТАЯ РЫБА

У всей рыбы этой категории вкус и запах довольно выраженный, поэтому мы сначала посыпаем рыбу приправами или маринуем, а затем используем для суши

Адзи (каранкс)
Подавайте с имбирем, зеленым луком, каплей сока японского лайма или апельсина и соевым соусом.

Иваси (сардина)
Следуйте инструкциям для адзи. Не всем по вкусу, поскольку имеет тонюсенькие косточки, которые невозможно удалить полностью.

Саба (скумбрия)
Мы никогда не едим скумбрию сырой. Сначала мы ее солим, затем моем и маринуем в уксусе.

Саери (полурыл)
Обладает самым нежным вкусом из всей рыбы этой группы.

ШИРОМИ
ФИЛЕ БЕЛОГО ЦВЕТА

Енгава (особое филе камбалы из брюшка)
Довольно жирное филе с ярко выраженным вкусом, лакомство для гурманов; значительно дороже обычного филе камбалы.

Куродаи (морской лещ)
Вкусом напоминает красного луциана, но обладает более нежной мякотью.

Мадаи (красный луциан)
Пожалуй, лучшая рыба для суши и любого другого японского блюда.

Судзуки (морской окунь)
Пресноводный окунь (кава судзуки), хуже морского.

Хамачи (желтохвост)
Для суши используют мелкую рыбу, поскольку она менее жирная.

Хирамачи (сериола)
По вкусу напоминает желтохвоста, но более постная.

Хираме (камбала)
Одна из лучших рыб для суши, с нежным вкусом и почти без запаха.

Шима-адзи (солнечник)
Жирновата на вкус. Будьте внимательны: иногда адзи (каранкс) продают как солнечника, который значительно дороже. Убедитесь, что вы получили то, за что заплатили!

Как выбрать филе

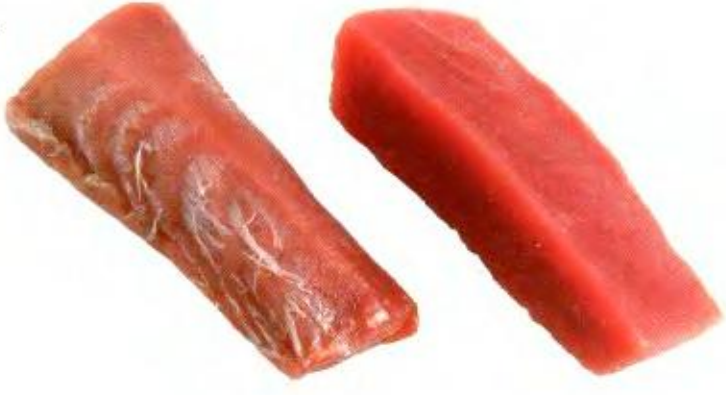
Многие покупают рыбу, уже разделанную на филе. Но как узнать, свежее ли оно?

Проверьте

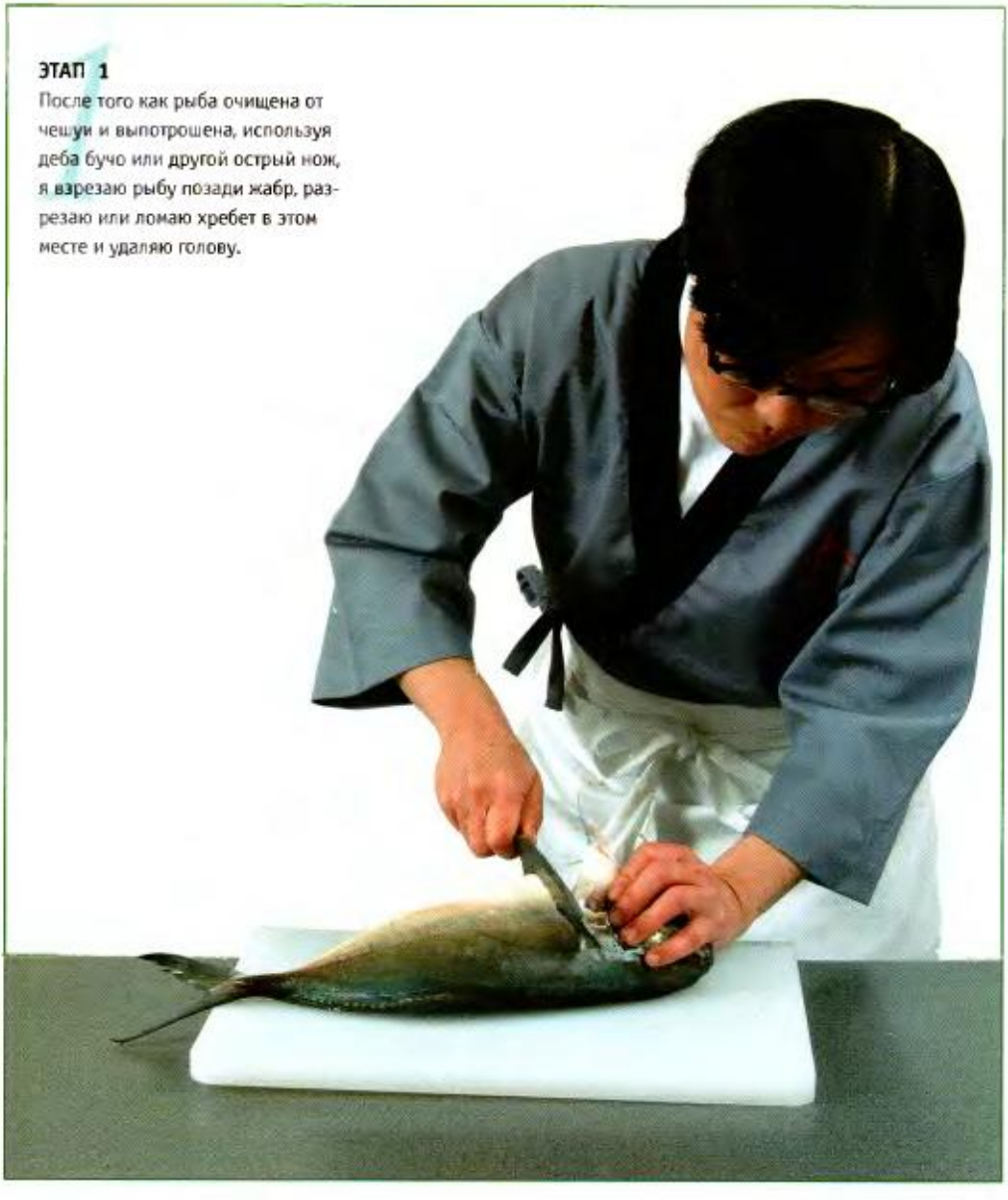
Посмотрите на эти два филе лосося. Одно замороженное и оттаявшее, другое – свежее. Иногда в магазинах вам могут продать замороженную рыбу как свежую. Теперь вы знаете разницу: у замороженного филе (слева) цвет тусклый, матовый, а у свежего (справа) – яркий и прозрачный; кроме того, у свежей рыбы четко видны волокна.

Проверьте

Теперь посмотрите на эти два филе тунца. У того, что слева, хорошо видны волокна. Оно будет жестким, поэтому его не следует покупать. У второго филе приятный прозрачный цвет и волокон совсем не видно. Именно этот кусок и следует выбрать.



Сможете и вы!
Как разделать целую рыбу на филе



ЭТАП 1

После того как рыба очищена от чешуи и выпотрошена, используя деба бучо или другой острый нож, я взрезаю рыбу позади жабр, разрезаю или ломаю хребет в этом месте и удаляю голову.

ЭТАП 2

Затем я отрубаю хвост, удаляю плавники со спины и брюшка и мелкие плавники у головы.

ЭТАП 3

Рыба разделана.

ЭТАП 4

Теперь мы должны заняться серьезным делом: я кладу рыбу на бок и вставляю кончик ножа в верхнюю часть спины. Затем всем лезвием осторожными пилящими движениями веду нож с одной стороны спины к хребту, введя нож в середину тушки рыбы.

ЭТАП 5

Я переворачиваю рыбу и делаю то же самое, начав со стороны хвоста и ведя нож к середине. У меня получилось одно филе.

ЭТАП 6
Для получения второго филе я повторяю этап 4, разрезая мясо с другой стороны хребта.

ЭТАП 7
Тот же, что этап 5.

ЭТАП 8
Теперь я разворачиваю рыбу, кладу ее кожей вниз и удаляю хребет.

ЭТАП 9
Я кладу рыбу так, чтобы брюшко было направлено в противоположную от меня сторону, а пальцами левой руки придерживаю спинку. Вставляю нож посредине и разрезаю рыбу сверху донизу, не прорезая кожу.

ЭТАП 10
Вставляю нож в рыбу под небольшим углом и веду его вдоль кожи, отделяя ее от середины.

ЭТАП 11
Удалив с кожи одно филе, я переворачиваю рыбу и так же снимаю второе филе. Удалите оставшиеся кости, вымойте филе и обсушите.

Правда, это проще, чем вы думали?

Соусы

Как приготовить сушизу

Суши-уксус

Суши-уксус выстраивает или разрушает вкус суши-риса. В Японии существует еще один термин для обозначения суши – «шари нета». «Шари» – это рис, а «нета» – рыба и дары моря. Вы заметили, что первым стоит слово «рис»? Дело в том, что если вы испортите рис, вас разочаруют и рыба, и дары моря.

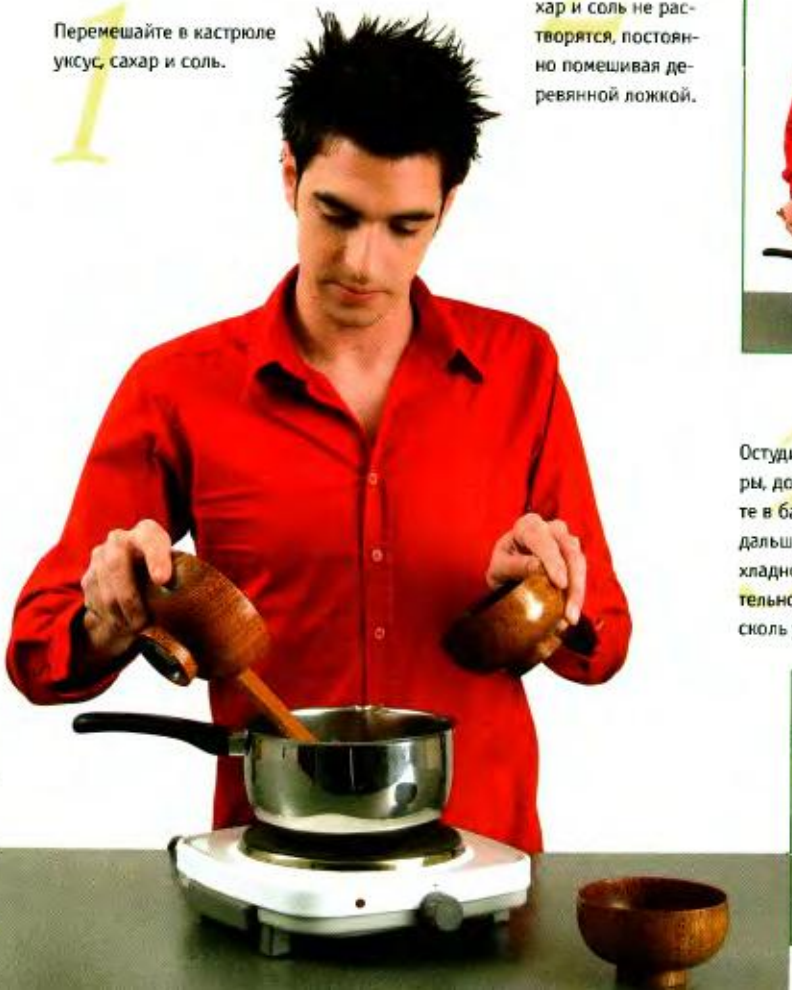
ИНГРЕДИЕНТЫ

4 стакана рисового уксуса
6 столовых ложек сахара
2 столовые ложки соли
2 столовые ложки саке
1 кусок комбу (1,5 x 7,5 см)

1 Перемешайте в кастрюле уксус, сахар и соль.

2 Поставьте на маленький огонь и варите, пока сахар и соль не растворятся, постоянно помешивая деревянной ложкой.

3 Остудите до комнатной температуры, добавьте комбу и саке. Вылейте в банку с крышкой. Держите подальше от солнечного света, в прохладном темном месте (не обязательно в холодильнике). Хранится сколь угодно долго.



Цукури сёю
Особый соевый соус для сашими

Хотя в большинстве ресторанов сашими подают с обычным соевым соусом, в Японии мы всегда подаем их с цукури сёю – смесью из соевого соуса и рисового вина мирин, которое придает соевому соусу особый аромат, чем улучшает вкус рыбы.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1/2 стакана мирина
4 стакана соевого соуса
1 кусок комбу (2,5 x 7,5 см)

1 Налейте мирин в кастрюлю и доведите до кипения на сильном огне. Подмешайте соевый соус и остудите до комнатной температуры.

2 Вылейте в бутылку, добавьте комбу и плотно закройте. Храните в прохладном темном месте. Срок хранения – один год.

Карашисумисо

Это потрясающий соус для суши из даров моря и сашими, а кроме того, типичная заправка для паровых овощных салатов. Готовится он просто и хранится в холодильнике неограниченное время.

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 столовые ложки мисо (широ мисо предпочтительнее)
1 столовая ложка готовой горчицы
4 столовые ложки суши-уксуса
1 столовая ложка сока юзу (японского лайма) или обычного лайма

1 Перемешайте мисо с горчицей и добавьте уксус и сок лайма.

2 Взбейте в однородную массу венчиком. Вылейте в стеклянную бутылку и храните в холодильнике. Перед использованием взболтайте.

Соус терияки

Все любят соус терияки, но в Японии он не так популярен, как во всем мире. Слово «тери» в переводе означает «блеск», «глазурь», а «яки» – «гриль», и вы сразу понимаете, почему и как мы используем этот соус. За пределами Японии терияки используется как для маринования, так и для грилирования продуктов, но подходит он и в качестве дипа, соуса для обмакивания. Терияки, конечно, можно купить, но домашний гораздо вкуснее.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 стакан мирина
1 стакан саке
4 столовые ложки сахара
1 стакан темного соевого соуса (не используйте светлый!)

1 Налейте мирин и саке в кастрюлю и доведите до кипения на сильном огне. Медленно всыпьте сахар и мешайте деревянной ложкой до тех пор, пока сахар не растворится. Уменьшите огонь под кастрюлей и варите час. Добавьте соевый соус и продолжайте варить на слабом огне еще 30 минут.

2 Вылейте в бутылку, плотно закройте и храните в холодном темном месте или в холодильнике.

Пряный соус

Пряный соус – продукт не японский. Это чисто американское изобретение для тех, кто любит острые суши. Некоторые добавляют этот соус в салаты и к вареным дарам моря, к курице и другим продуктам с нежным вкусом.

ИНГРЕДИЕНТЫ

5 столовых ложек японского или обычного майонеза
1 столовая ложка томатной пасты
1 столовая ложка райю (кунжутного масла с чили)
Несколько капель соевого соуса (по вкусу)

1 Выложите майонез в миску и добавьте несколько капель соевого соуса. Взбейте веселкой.

2 Добавьте томатную пасту, райю и тщательно перемешайте.

3 Закройте и храните в холодильнике или переложите в пластиковую бутылочку для дрессинга.

Сашими

Введение

Если вы спросите японца, какой вид суши он больше всего любит, он ответит: «Суши? Не суши. Сашими!» – потому что мы больше всего любим сашими. Слово «сашими» происходит от слов «са» – «нож», и «ши» – «филе». Итак, сашими – это нарезанное филе. Для приготовления сашими всегда следует использовать лучшее из лучшего, поскольку к вкусу рыбы не будут примешиваться рис и другие ингредиенты, кроме соуса или приправы, которую подают как гарнир.

Если вы пойдете в суши-бар в Японии, то заметите, что местные жители сначала заказывают сашими, а суши после. Сашими особенно хороши со спиртными напитками – и не только с саке, но и с японским пивом, шучу (японскими ликерами) или сухим белым вином.

Посещая разные страны, я часто видела, что в суши-барах подают пресноводную рыбу, чего никогда не бывает в Японии! Если бы в Японии я осмелилась приготовить сашими из пресноводной рыбы, то тут же потеряла бы работу! Дело в том, что японцы, привыкшие к потрясающему разнообразию морской рыбы, не жалуют сырую пресноводную рыбу за привкус и запах тины. Из пресноводный рыбы мы готовим не сашими, а араи («вымытый»), т.е. нарезаем ее как можно тоньше, обязательно опускаем в ледяную воду и подаем с соусом из уксуса и мисо.

Хочу кое-что сказать о лососе: хотя сашими из лосося (саке сашими) весьма популярно в суши-барах по всему свету, в Японии до недавних пор лосося не ловили. В сравнении с нашими другими чудесными сортами рыбы у лосося тяжеловатый вкус и сильный запах.

Если все же повар готовит сашими из лосося, он всегда использует тонкие ломтики филе поближе к хвосту, где рыба не такая жирная и имеет более нежный запах. (Это не значит, что нам не нравится жирная рыба вообще – просто жирный лосось нам не по вкусу.)

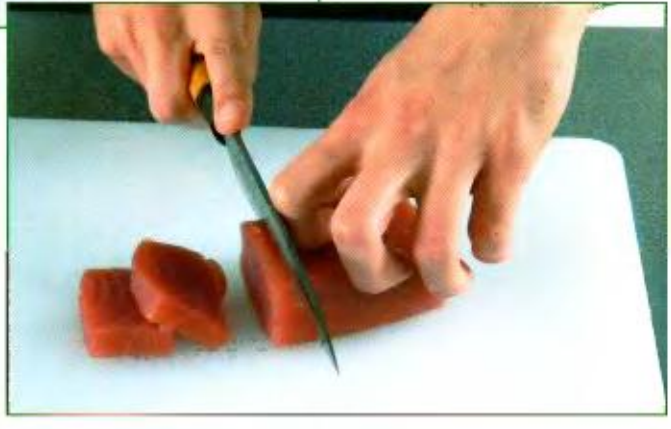
Вкусы в Японии изменились – сегодня люди у нас едят саке сашими, как и во всех других странах мира, и толстый кусок жирного лосося (бени торо) теперь гораздо дороже постного тунца. Когда я использую лосось для сашими, я продолжаю делать то, чему меня научил отец, – использую хвостовую часть филе, которую гораздо проще нарезать тонкими ломтиками.

В этой главе я также познакомлю вас с такими видами сашими, которые вы вряд ли найдете в суши-барах. Вы и вообразить не можете, как по-разному можно наслаждаться сашими!

Как нарезать филе для сашими

Для этого филе я люблю использовать нож сашими бочо, но подойдет и другой – главное, чтобы он был большой и острый.

Осторожно придерживайте филе левой рукой. Обязательно изогните и подберите пальцы, чтобы и они не стали частью сашими.



Нарежьте филе кусочками толщиной 2 см.

Это типичная сашими-тарелка с магуро (желтоперым тунцом).

Овощи для сашими

Сашими-овощи выполняют ту же функцию, что васаби или имбирь, – освежают рот между различными кусками рыбы. Их нарезают декоративно, поэтому они придают тарелке эстетическое завершение.

Для гарнира к сашими чаще всего используют редис (белый или красный), салатные огурцы с тонкой кожицей, латук, свежие листья шисо, которые иногда замысловато вырезают, тертую морковь, петрушку, зеленый лук и ошинко (маринованный редис). Фантазируйте, но не перестарайтесь!

Для простого гарнира из огурца срежьте ножом длинные полоски кожицы.

Нарежьте огурец толстыми кружочками.

Для простого гарнира из красного редиса нарежьте редис с кожурой очень тонкими кружочками и выложите на тарелку наподобие чешуи.

Варианты гарнира:

1. Красный латук

2. Морковь, натертая тонкими длинными полосами (поищите специальную терку).

3. Кудрявая петрушка и жюльен из редиса.

4. Редис, нарезанный тонкими кружочками, корона из моркови и кружочки огурца.

5. Ошинко – нарезанный тремя различными способами.

6. Зеленый лук (срежьте корни, рассеките у основания и положите лук в ледяную воду, чтобы стал кудрявым, как цветок).

Аранжированные магуро сашими

Тунец

Это очень красивое сашими готовится совсем просто, если вы научитесь его сворачивать. Помните, что ломтики следует накладывать друг на друга, начинка должна быть аккуратно упакована внутри, а сворачивать ролл нужно очень плотно. Я также предложу вам вариант этого рецепта, который очень люблю, с использованием лосося и лососевой икры. Оно напоминает мне нежный весенний цветок.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ:

6–8 ломтиков магуро (тунца) толщиной 3 мм
8 соломок ошинко
1 кусок нори (18 x 2,5 см)
семена белого кунжута (для украшения)

Выложите ломтики тунца в ряд наподобие чешуи. Соберите соломинки ошинко в пучок и положите в начале ряда рыбы. Осторожно начинайте сворачивать рыбу с нижнего края вверх, придерживая ломтики рыбы пальцами. Сверните в плотный рулет.

Чтобы сашими не распалось, оберните его листом нори.

ВАРИАНТ:

Саке сашими

Лосось

Вот еще один вариант, где использованы десять ломтиков саке сашими. В данном случае я обошлась без ошинко. Свернув ломтики лосося, я осторожно отогнула их кончики назад, чтобы получилась розочка. Середину «цветка» я заполнила чайной ложкой лососевой икры. Украсьте нарезанным шнитт-луком и подавайте на подложке из тонких кружочков лимона.

Кава судзуки ари
Пресноводный окунь

ИНГРЕДИЕНТЫ

8–10 ломтиков судзуки (пресноводного окуня) толщиной с лист бумаги
Ледяная вода
1 1/2 столовой ложки нарезанного зеленого лука (только зеленая часть)
Миска с колотым льдом и соус карашисумисо для подачи на стол

Придерживайте филе прямыми пальцами левой руки. Нож держите под небольшим углом (чтобы не порезаться!). Нарежьте рыбу ломтиками толщиной с лист бумаги пилящими движениями взад-вперед.

Переложите рыбу в ледяную воду. Палочками отделите ломтики друг от друга. Оставьте в воде на 3–5 минут. Филе слегка уменьшится в размере.

Выложите в миску с колотым льдом и украсьте нарезанным зеленым луком. На стол подавайте с соусом карашисумисо.

Такосумисо
Нарезанный осьминог

В Японии больше всего любят осьминога, отваренного с зеленым чаем, саке или рисовым уксусом (саке придает осьминогу более нежный вкус, уксус не дает темнеть). Я предлагаю использовать чай банча, который можно найти в любом магазине здорового питания.
Хотите верьте, хотите нет, но сашими из осьминога, которые вам подают в суши-баре, готовят из моллюска длиной 75 см и весом более 4,5 кг! Поскольку вы вряд ли захотите иметь дело с таким громилой на своей кухне (он может не поместиться в раковине!), попросите продавца в рыбном магазине прикинуть, какого размера щупальца потребуются вам для того количества порций, которое вы задумали приготовить.

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г очищенных щупальцев осьминога
соль
1 пакетик чая банча
4 стакана воды
1 столовая ложка саке или рисового уксуса

Для подачи на стол:

огурец, нарезанный кружочками
соус карашисумисо или смесь васаби с соевым соусом

Вымойте щупальца и натрите солью. Вновь вымойте под проточной водой, уделяя особое внимание присоскам. Поместите в большую кастрюлю пакетик чая, налейте воду, саке или уксус. Доведите до кипения. Положите в жидкость щупальца и варите без крышки на слабом огне 10 минут. Выньте пакетик с чаем и остудите осьминога в воде до комнатной температуры. Осторожно промойте под проточной водой и нарежьте кусочками длиной 2,5 см.

Выложите в миску и украсьте кружочками огурца. На стол подавайте с васаби и соевым соусом или с соусом карашисумисо (моим любимым!).

Суши-рис

Суши-рис

Теперь, после того как мы научились готовить сашими, перейдем к суши, основой которых является суши-рис. Хотя, как я уже говорила, многие японцы используют рисоварку, я продолжаю считать, что лучше всего варить суши-рис (да и любой другой) в кастрюле. Не вздыхайте. По этому рецепту вы сварите много риса, поскольку маленькая порция не будет иметь правильного баланса вкуса и аромата. Мы также берем в расчет, что 15 процентов сваренного риса выбрасывается, в особенности по краям и со дна кастрюли, где рисинки получаются тверже. Если вы разделите это количество риса между нигири, роллами, сформованными руками, и другими видами суши, то получится порция, необходимая для званого обеда или приема-коктейля, и ни капельки риса у вас не останется. Отец учил меня использовать только рис нового урожая (шинмаи), поскольку он сочнее и ароматнее старого и поэтому требует для приготовления меньше воды. Если имеется возможность, покупая рис, проверьте на пакете дату упаковки. (В некоторых японских и китайских магазинах продают рис в больших мешках, поэтому просите там рис шинмаи.)

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 стакана японского короткозерного (суши) риса
4 стакана воды
$^1/_2$ стакана суши-уксуса

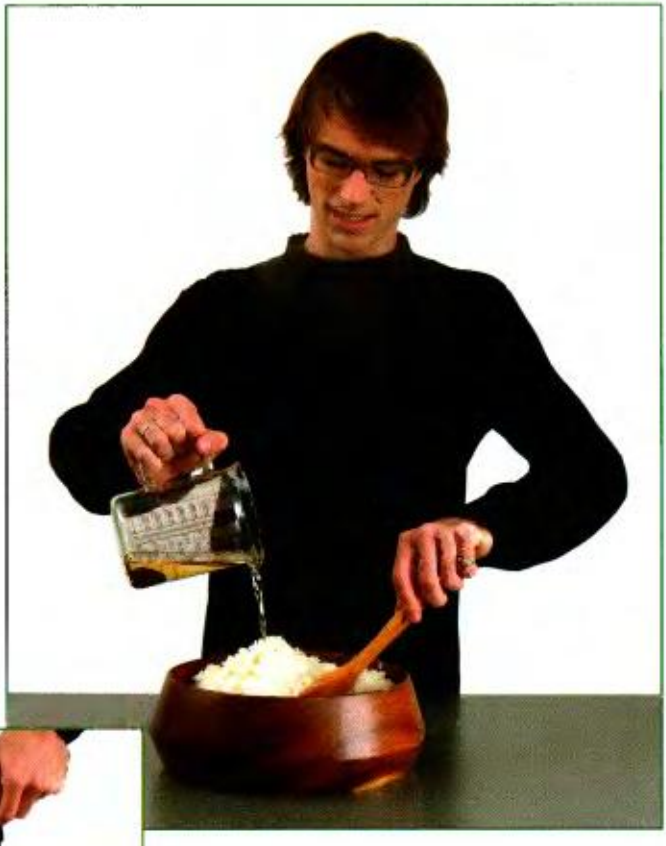
1. Насыпьте рис в кастрюлю с тяжелым дном и вымойте под проточной водой.
2. Откиньте на дуршлаг.
3. Залейте водой (4 стакана) и оставьте на 30 минут.
4. Закройте плотно прилегающей крышкой и доведите до кипения.
5. Продолжайте варить под крышкой на сильном огне в течение 15 минут.
6. Уменьшите огонь до минимума и варите под крышкой еще 10 минут.
7. Снимите с огня, откройте крышку и дайте постоять 5 минут.

ВНИМАНИЕ. Перед тем как лепить суши-рис, обязательно смачивайте руки в смеси воды и уксуса (см. Секреты нигири на *с. 56*).

Этого количества риса достаточно для:

110 порций нигири, или рисовых шариков гунканмаки, обернутых нори;
или 30 роллов темаки (слепленных в руке);
или 20 тонких роллов хосомаки;
или 12 роллов саимаки (вывернутых наизнанку);
или 8 роллов футомаки (традиционных толстых роллов).

Переложите горячий рис в большую неглубокую миску, удалив твердые зерна (по бокам или на дне). Полейте суши-уксусом. Теперь нам нужно быстро остудить рис, чтобы рисинки не стали слишком клейкими. Для этого мы обмахиваем рис веером (сегодня бумажный веер часто заменяют электрическим, на средней скорости).



Когда вы остудите рис, начинайте осторожно, но непрерывно перемешивать смесь деревянной лопаткой. Вы делаете то же самое, когда вводите взбитые яичные белки в тесто для кекса. Не останавливайтесь до тех пор, пока рис не остынет до комнатной температуры, иначе придется использовать суши-рис в качестве цемента.

Вот готовый продукт. Если вы точно следовали указаниям, рис получится блестящим и слегка клейковатым.

Нигири

Нигири

Нигири появились в городе Токио. Это самый популярный вид суши, который заказывают в японских ресторанах. Вы всегда найдете нигири среди разнообразных суши, продающихся по всему городу. Слово «нигири» в переводе с японского означает «сжимать». Нигири готовят так – сжимают рукой небольшое количество суши-риса, чтобы получились брусочки, а сверху кладут кусочки рыбы или иных продуктов. Самая важная вещь в приготовлении нигири – создание гармонии между рисом и вкусом и размером топпинга. Правильно приготовленные нигири не распадаются на части, когда мы переносим суши с тарелки в рот, но и не представляют собой твердый комок, который невозможно прожевать.

СЕКРЕТЫ НИГИРИ

1. Смешайте в миске воду и рисовый уксус в соотношении 3:1, чтобы опускать в раствор руки, прежде чем набирать рис; так он не будет липнуть к рукам!

2. Обязательно попрактикуйтесь: возьмите шарик риса и осторожно сожмите его в руках, чтобы получился брусочек. Не сжимайте и не держите рис в руках слишком долго, иначе он потеряет нужную текстуру. Попробуйте кусочек и проверьте плотность рисового брусочка – как я уже говорила, он должен быть нежным, но не распадаться на части, если его поднять с тарелки.

Нигири (слева направо):
Куродаи (морской лещ);
Шима-адзи (солнечник);
Саке (лосось);
Магуро (тунец).

Очень аппетитно выглядит, а как вкусно!

Магуро нигири
Тунец

Для этого нигири можно использовать как желтоперого, так и синего тунца, у которого более мясистая текстура.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

1 столовая ложка с горкой суши-риса
15 г филе желтоперого или синего тунца (5 х 7,5 х 2,5 см).

1 Смочите руки смесью воды и уксуса. Возьмите маленький шарик суши-риса в правую руку. Осторожно сожмите в брусочек. В левую руку возьмите маленький кусочек филе тунца.

2 Положите рис на филе.

3 Большим и указательным пальцами правой руки осторожно придавите суши с боков, а большим пальцем левой руки надавите сверху (верх окажется низом перевернутого нигири). Правой рукой переверните нигири.

4 Теперь проделайте ту же операцию в обратном порядке – большим и указательным пальцами правой руки сожмите суши с боков. Большим пальцем левой руки сожмите рыбу вместе с рисом. У вас получилось нигири!

Эби нигири
Креветки

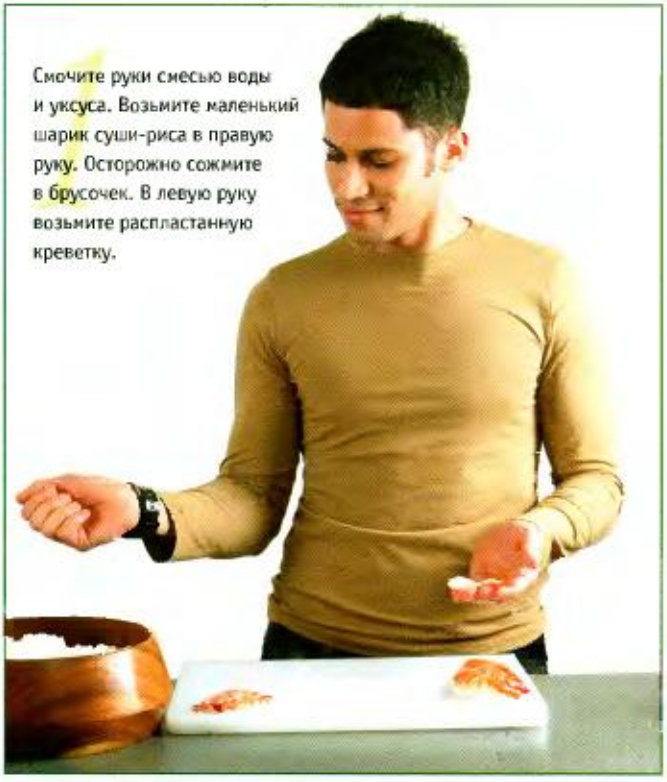
ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

1 столовая ложка с горкой суши-риса

1 отваренная, очищенная и распластанная креветка (см. ниже)

Положите рис на креветку. Большим и указательным пальцем правой руки осторожно придавите суши с боков, а большим пальцем левой руки надавите сверху (верх окажется низом перевернутого нигири). Правой рукой переверните нигири.

Большим и указательным пальцами левой руки сожмите суши с боков, а двумя пальцами правой руки прижмите креветку к рису.



Смочите руки смесью воды и уксуса. Возьмите маленький шарик суши-риса в правую руку. Осторожно сожмите в брусочек. В левую руку возьмите распластанную креветку.

Два вида эби нигири – с ленточкой нори и без нее.

Как отварить и распластать крупную креветку

Отварить и распластать креветку можно в течение нескольких минут, если вы будете точно следовать указаниям, данным ниже. Заметьте, что мы всегда нанизываем креветку на шампур, чтобы она не уменьшалась в объеме и не теряла форму.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ПЯТИ СВЕЖИХ КРУПНЫХ КРЕВЕТОК

3 литра воды

1 стакан рисового уксуса

1 Удалите голову и просуньте в середину креветки длинный бамбуковый шампур, начиная сверху и двигаясь в сторону хвоста.

2 Большим пальцем придавите и расплющьте середину хвостовой части, чтобы было больше пространства для выхода шампура.

Налейте в кастрюлю воду с уксусом, доведите до бурного кипения и положите в кипяток креветки на шампурах. Закройте кастрюлю крышкой, немедленно снимите кастрюлю с огня и оставьте на 3 минуты. Выньте креветки и остудите до комнатной температуры. Очистите.

3 Кончиком острого ножа (например сашими бочо) рассеките брюшко креветки сверху донизу, не разрезая полностью. Осторожно раскройте креветку и распластайте. Повторите то же самое с оставшимися креветками.

Унаги кабаяки нигири

Угорь, отваренный на пару и грилированный с соусом терияки

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

1 столовая ложка с горкой суши-риса

Кусок унаги (см. ниже) размером 7,5 x 10 x 2,5 см

1 ленточка нори (10 x 1 см)

1 Смочите руки смесью воды и уксуса. Возьмите маленький шарик суши-риса в правую руку. Осторожно сожмите в брусочек. В левую руку возьмите маленький кусочек филе угря.

2 Правой рукой положите филе унаги на рис (чтобы руки не испачкались соусом терияки!).

3 Оберните нигири ленточкой нори. Края ленточки слегка увлажните, чтобы они прилепились друг к другу.

Нигири готовы! М-ммм!..

Как приготовить унаги кабаяки

Угорь, грилированный с соусом терияки

ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе свежего угря размером 2,5 х 25 см
5 бамбуковых шампуров
1 стакан соуса терияки *(см. с. 38)*

С чего начать

Пропустите сквозь бока филе деревянные зубочистки на расстоянии 5 см друг от друга. Положите в пароварку, закройте крышкой и варите 10 минут. Выньте и остудите. (Зубочистки не вытаскивайте.)

1 Вот как выглядит филе после отваривания на пару. Обратите внимание на цвет.
Положите рыбу в стеклянную форму и смажьте соусом терияки.
Грилируйте над тлеющими углями 3–5 минут, постоянно смазывая филе соусом терияки, чтобы не было сухим.

2 После грилирования филе должно быть блестящим, похожим на копченое.

3 Осторожно выньте зубочистки.

4 Нарежьте поперек полосками шириной 2,5 см.

Тамаго нигири

Японский омлет

Когда-то тамаго (японский омлет) был совсем не похож на сладкий омлет, который сегодня повсеместно подают в суши-барах. Его готовили из пюре белой рыбы, яиц, мирина, саке и кусочков бонито. У традиционного омлета была иная текстура и едва заметная сладость.
Для приготовления этих нигири вам потребуется рецепт современного тамаго, где вместо свежей рыбы используются кусочки сухого бонито. Однако этот омлет гораздо ближе по сути к первоначальной версии тамаго, а не к тому омлету, который подают в суши-барах.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

1 $^1/_2$ столовой ложки с горкой суши-риса
1 ломтик омлета тамаго (7,5–10 x 4 x 0,6 см)
1 ленточка нори (10 x 1 см)

Смочите руки смесью воды и уксуса. Возьмите маленький шарик суши-риса в правую руку. Осторожно сожмите в брусочек.
В левую руку возьмите ломтик тамаго и положите на него рис. Правой рукой переверните и переложите прессованный нигири в левую руку. Теперь сверху положите ленточку нори и завяжите ее концы под рисом. Положите на сервировочную тарелку и гарнируйте васаби и имбирем.

На стол подайте либо один, либо оба вида тамаго нигири с васаби и имбирем.

Как приготовить дашимаки тамаго (японский омлет)

Традиционно для приготовления японского омлета используется красивая квадратная сковорода из меди (22 см). В домашних условиях японцы используют прямоугольную тефлоновую сковороду размером 18 x 12,5 см. Если у вас нет такой сковороды, возьмите обычную круглую диаметром 25 см, а после обжаривания обрежьте края омлета.

Поскольку процесс приготовления настоящего тамаго довольно сложен, вы можете приготовить блинчики толщиной 3 мм, обрезать их края и согнуть, как указано на этапе 10.

ВНИМАНИЕ. Омлеты тамаго следует жарить только на газу. Если у вас электрическая плита, попросите друга или подругу приготовить омлет (или купите готовый тамаго).

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОМЛЕТА НА 20 ПОРЦИЙ НИГИРИ (12,5 x 7,5 x 2,5 см)

6 крупных яиц
$^1/_5$ стакана воды
2 столовые ложки саке
1 столовая ложка кезурибуши (сухих кусочков бонито) или 1 чайная ложка даши но мото
1 $^1/_2$ столовой ложки сахара
2–3 капли соевого соуса
кукурузное или подсолнечное масло для жарки

Аранжированные тамаго нигири

Японский омлет

Эти привлекательные тамаго нигири традиционно готовят со щепоткой сакура денбу (сладкого порошка из трески), который используют как украшение.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

1 $^1/_2$ столовой ложки с горкой суши-риса

1 ломтик тамаго (7,5 x 4 x 2 см)

1 щепотка сакура денбу для украшения

1 Смочите руки смесью воды и уксуса. Острым ножом надсеките тамаго вдоль посередине, но не разрезайте до конца. (Для этого положите по обеим сторонам тамаго палочки.)
Слепите в правой руке маленький шарик суши-риса. Осторожно сожмите его и превратите в брусочек.

2 Осторожно положите нигири-рис в середину омлета. Украсьте щепоткой сакура денбу.

1. Налейте в кастрюлю воду и саке, доведите до кипения на сильном огне.

2. Добавьте кезурибуши, перемешайте и снимите с огня.

3. Процедите через мелкое металлическое сито и выбросите кезурибуши.

4. Добавьте сахар в смесь из воды и саке (даши) и мешайте до тех пор, пока сахар не растворится. Остудите до комнатной температуры.

5. Взбейте в миске яйца в светлую воздушную пену.

6. Добавьте остывший даши и несколько капель соевого соуса. Перемешайте.

7. Процедите смесь из даши и яиц, чтобы стала однородной.

8. Слегка смажьте сковороду маслом и разогрейте на среднем огне.

9. Налейте на сковороду столько смеси из яиц и даши, чтобы получился тонкий блин. Палочками придавливайте все пузырьки воздуха.

10. Когда омлет слегка подсушится сверху, пройдитесь вокруг палочками, чтобы высвободить края. Теперь мы дошли до самой сложной части: вообразите, что омлет разделен горизонтальными линиями на три части, первая из которых находится от вас дальше всего. Палочками сверните $^1/_3$ омлета с дальней стороны к центру. Теперь согните эти $^2/_3$ омлета на оставшуюся $^1/_3$, по направлению к себе.

11. На пустую часть сковороды налейте немного смеси из яиц и даши, поднимая обжаренный омлет, чтобы жидкая смесь подтекла под него.

12. Повторяйте этапы 11, а затем 10 до тех пор, пока тамаго не станет толщиной 2,5 см.

13. Снимите тамаго со сковороды и придавите бамбуковой циновкой для суши (макису). Остудите до комнатной температуры и снимите макису.

14. Нарежьте полосками.

В переводе с японского слово «гункан» означает «боевой корабль», что довольно странно для названия суши, которое представляет собой рисовый эллипс, обернутый полоской нори. Внешне это суши немного похоже на лодку, но я предпочитаю видеть в нем парусную шлюпку, которая отбывает в экзотические страны.

Гунканмаки

Икура гунканмаки

Икра лосося

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

1 столовая ложка с горкой суши-риса
1 ленточка нори ($^1/_8$ листа = 18 x 2,5 см)
1 чайная ложка икры лосося
2 тонких кружочка огурца, разрезанных пополам

Смочите руки смесью воды и уксуса. Возьмите в правую руку маленький шарик суши-риса. Осторожно сожмите его, чтобы получился брусочек, как вы это делали для нигири. Положите на стол. Прикрепите один конец нори к середине рисового брусочка.

Продолжайте оборачивать рис лентой нори и следите, чтобы водоросль ложилась ровно.

Теперь на гунканмаки можно класть топпинг.

С одного конца поставьте три полуломтика огурца, а сверху положите зернистую икру. Украсьте тарелку васаби и имбирем.

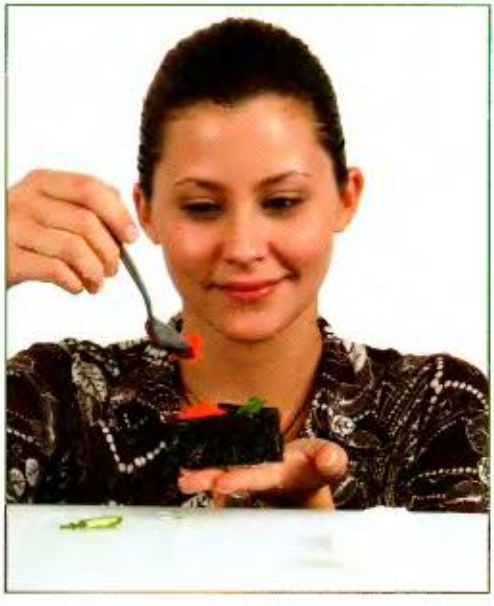
Эбикко гунканмаки

Икра креветок

Смочите руки смесью воды и уксуса. Возьмите в правую руку маленький шарик суши-риса. Осторожно сожмите его, чтобы получился брусочек, как вы это делали для нигири. Положите на стол. Прикрепите один конец нори к серединке рисового брусочка. Продолжайте оборачивать рис лентой нори и следите, чтобы водоросль ложилась ровно.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

1 столовая ложка с горкой суши-риса
1 ленточка нори ($^1/_8$ листа = 18 x 2,5 см)
1 чайная ложка икры креветок
2 тонких кружочка огурца, разрезанных пополам



Сзади гунканмаки поставьте три ломтика огурца, а сверху положите икру креветок.

Украсьте тарелку васаби и имбирем.

Магуро – узура гунканмаки

Тунец – перепелиное яйцо

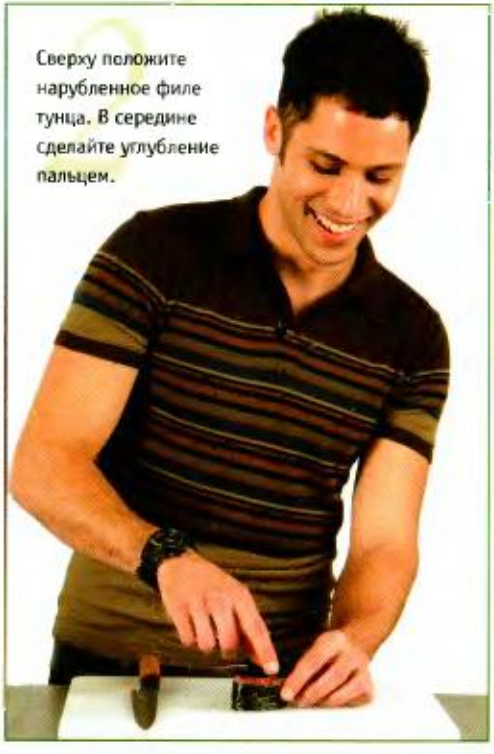
Перепелиные яйца очень мелкие, в коричнево-белую крапинку.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

1 столовая ложка с горкой суши-риса
1 ленточка нори ($^1/_8$ листа = 18 x 2,5 см)
1 чайная ложка нарубленного филе тунца
1 желток перепелиного яйца

Смочите руки смесью из воды и уксуса. Возьмите в правую руку маленький шарик суши-риса. Осторожно сожмите его, чтобы получился брусочек, как вы это делали для нигири, и положите на стол. Прикрепите один конец нори к серединке рисового брусочка. Продолжайте оборачивать рис лентой нори и следите, чтобы водоросль ложилась ровно. Теперь на гунканмаки можно класть топпинг.

Осторожно отделите белок от желтка и поместите желток в середину углубления.



Сверху положите нарубленное филе тунца. В середине сделайте углубление пальцем.

Украсьте тарелку васаби и имбирем.

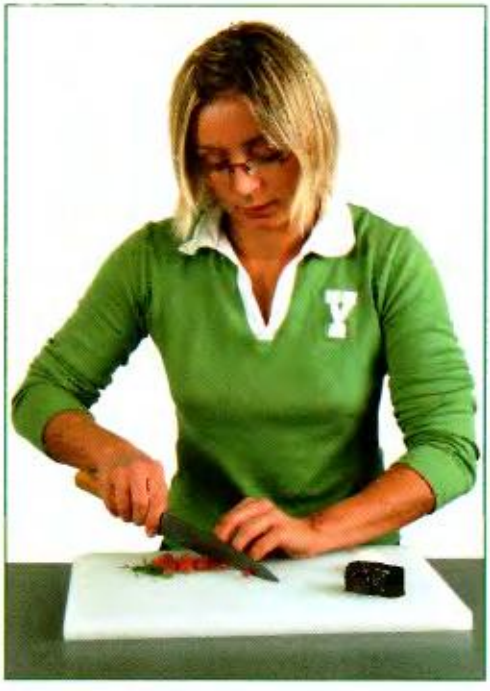
Гунканмаки из пряного тунца

Смочите руки смесью из воды и уксуса. Возьмите в правую руку маленький шарик суши-риса. Осторожно сожмите его, чтобы получился брусочек, как вы это делали для нигири. Положите на стол. Прикрепите один конец нори к серединке рисового брусочка. Продолжайте оборачивать рис лентой нори и следите, чтобы водоросль ложилась ровно.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

1 столовая ложка с горкой суши-риса
1 ленточка нори ($^1/_8$ листа = 18 x 2,5 см)
1 чайная ложка нарубленного филе тунца
$^1/_3$ чайной ложки измельченного зеленого лука
$^1/_2$ чайной ложки пряного соуса *(см. с. 39)*

Нарубите филе тунца и измельчите зеленый лук.



Перемешайте пальцами или палочкой нарубленного тунца и измельченный зеленый лук, положите на гунканмаки и прижмите пальцем, чтобы расплющить начинку.

Полейте гунканмаки пряным соусом и украсьте тарелку васаби и имбирем.

Гунканмаки из салата с грилированным тунцом

Для этого салата, в отличие от сашими, вы можете использовать более жесткую часть филе тунца.

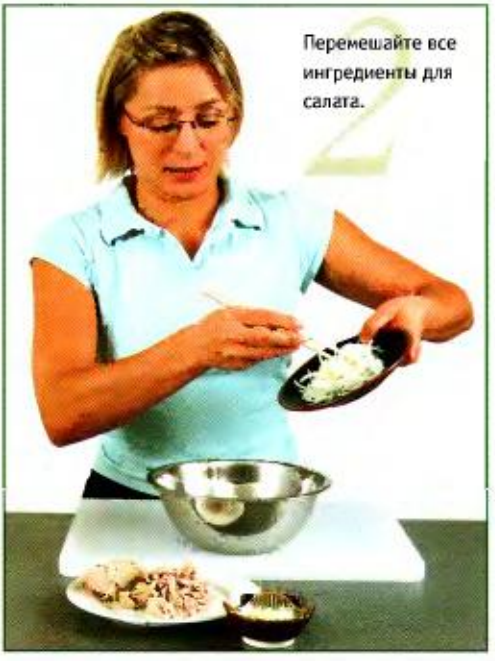
ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ:

1 столовая ложка с горкой суши-риса
1 ленточка нори
($^1/_8$ листа = 18 x 2,5 см)
1 $^1/_2$ чайной ложки салата из тунца (см. ниже)

Для салата из тунца:

$^1/_2$ стакана кусочков грилированного тунца
$^1/_8$ стакана тонко нарезанных колец репчатого лука
2 столовые ложки японского или обычного (с добавлением горчицы) майонеза

1 Подготовьте ингредиенты для салата из тунца.



2 Перемешайте все ингредиенты для салата.

3 Смочите руки смесью воды и уксуса. Возьмите в правую руку маленький шарик суши-риса и осторожно сожмите, чтобы получился брусочек, как вы это делали для нигири. Положите на стол. Прикрепите один конец нори к середине рисового брусочка. Продолжайте оборачивать рис лентой нори и следите, чтобы водоросль ложилась ровно.

4 Осторожно положите на гунканмаки 1 чайную ложку салата из тунца. Украсьте тарелку имбирем и васаби.

Гунканмаки с пряными креветками

Такие гунканмаки готовят из креветок, авокадо и пряного соуса. Блюдо очень популярно у любителей японской кухни.

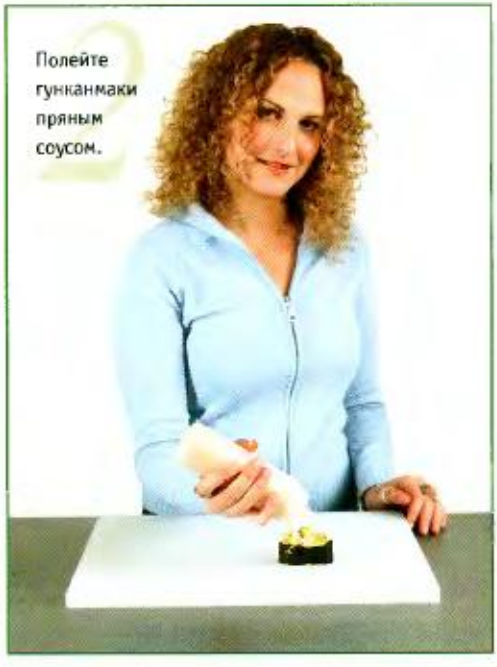
ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

1 столовая ложка с горкой суши-риса
1 ленточка нори
($^1/_8$ листа = 18 x 2,5 см)
1 отваренная креветка (нарезать)
$^1/_2$ чайной ложки нарезанного авокадо
$^1/_2$ чайной ложки пряного соуса

Смочите руки смесью из воды и уксуса. Возьмите в правую руку маленький шарик суши-риса и осторожно сожмите, чтобы получился брусочек, как вы это делали для нигири. Положите на стол. Прикрепите один конец нори к серединке рисового брусочка. Продолжайте оборачивать рис лентой нори и следите, чтобы водоросль ложилась ровно.

Перемешайте креветку с авокадо и положите на гунканмаки.

Полейте гунканмаки пряным соусом.



Украсьте тарелку васаби и имбирем.

Неги шима – адзи гунканмаки

Солнечник – зеленый лук

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

1 столовая ложка с горкой суши-риса
1 ленточка нори ($^1/_8$ листа – 18 x 2,5 см)
1 чайная ложка нарезанного филе солнечника
$^1/_3$ чайной ложки измельченного зеленого лука

1 Смочите руки смесью воды и уксуса. Возьмите в правую руку маленький шарик суши-риса и осторожно сожмите, чтобы получился брусочек, как вы это делали для нигири. Положите на стол. Прикрепите один конец нори к серединке рисового брусочка. Продолжайте оборачивать рис лентой нори и следите, чтобы водоросль ложилась ровно.

Перемешайте нарезанное филе солнечника и зеленый лук, осторожно положите смесь на гунканмаки.

2 Украсьте тарелку васаби и имбирем.

Кани – эбикко гунканмаки

Икра креветок – крабовый салат

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

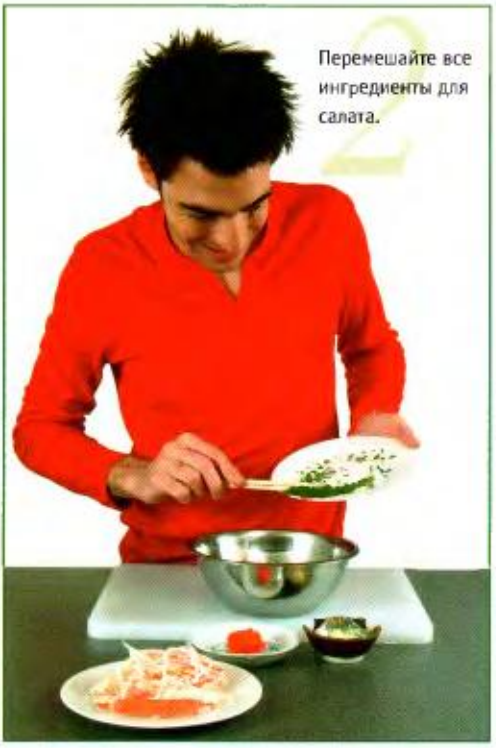
1 столовая ложка с горкой суши-риса
1 ленточка нори (1/8 листа = 18 x 2,5 см)
1 1/2 чайной ложки салата кани – эбикко (см. ниже)

Для салата кани – эбикко

1/3 стакана каникама (измельченного краба) или крабовых палочек
1 столовая ложка икры креветок
1 столовая ложка измельченного шнитт-лука
1 столовая ложка японского или обычного майонеза

1 Подготовьте ингредиенты для салата.

2 Перемешайте все ингредиенты для салата.



3 Смочите руки смесью воды и уксуса. Возьмите в правую руку маленький шарик суши-риса и осторожно сожмите его, чтобы получился брусочек, как вы это делали для нигири. Положите на стол. Прикрепите один конец нори к серединке рисового брусочка. Продолжайте оборачивать рис лентой нори и следите, чтобы водоросль ложилась ровно.

4 Положите на гунканмаки салат кани – эбикко и украсьте тарелку васаби и имбирем.

«Темаки» в переводе с японского означает «роллы, сформованные в руках». Это самое распространенное в Японии домашнее блюдо. Поскольку темаки очень быстро теряют свою текстуру, их следует, приготовив, сразу подавать на стол.

Темаки

Унатама темаки

Грилированный угорь, тамаго – грибы шиитаке с пряностями

В этих суши соединяются грилированный угорь и тамаго – знаменитый японский омлет, а также вкуснейшие грибы шиитаке с пряностями. Рецепт приготовления тамаго дан на с. 62, как сделать шиитаке с пряностями, я расскажу ниже.

Грибы шиитаке с пряностями

В главе «Японская кладовая» (с. 20) вы читали, что грибы шиитаке очень полезны. В Японии добавляют сушеные шиитаке в суп и любое другое блюдо, в особенности в кухне дзен, где грибы тушат на медленном огне в смеси из соевого соуса и мирина и используют в качестве заменителя мяса. У сушеных шиитаке аромат гораздо сильнее, чем у свежих. Покупая сушеные грибы, обязательно выбирайте толстые и мясистые. Мы используем и свежие шиитаке, в особенности для салатов и темпуры; кроме того, мы их грилируем и жарим с солью и перцем.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

100 г сухих грибов шиитаке
1 стакан воды
2 столовые ложки сахара
2 столовые ложки мирина
2 столовые ложки саке
4 столовые ложки соевого соуса

Протрите грибы, положите в миску, залейте водой, закройте крышкой и оставьте на ночь.

Слейте воду и переложите грибы в маленькую кастрюлю. Залейте водой и доведите до кипения.

Добавьте сахар, саке и мирин. Варите до тех пор, пока соус не упарится вдвое. Добавьте соевый соус и продолжайте варить, пока жидкость не испарится.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

1/2 листа нори (18 x 10 см)
4 столовые ложки суши-риса
2 куска филе (2,5 x 7,5 см) унаги кабаяки (угря, грилированного в соусе терияки; см. с. 61)
1 кусок тамаго (японского омлета) (4 x 7,5 см)
2 тонких ломтика огурца (с кожурой)
1 гриб шиитаке с пряностями (разрезать пополам или тонко нашинковать)

Смочите руки смесью воды и уксуса. Возьмите суши-рис в правую руку. Положите лист нори на левую ладонь и распределите рис на половине листа (кончиками пальцев).

Положите все оставшиеся ингредиенты начинки по диагонали.

Пальцами правой руки согните нижний правый угол нори и закройте начинку.

Согните нижний левый угол нори и подтяните его вверх, к верхнему правому углу.

Если возникнет необходимость, сожмите фунтик и проверьте, не развалится ли он, когда вы его поместите в подставку для темаки.

Вставьте темаки в подставку и гарнируйте васаби и имбирем.

Неги – магуро темаки

Зеленый лук – тунец

«Неги» в переводе с японского – «зеленый лук», а «магуро», конечно же, «тунец». (В Японии принято есть рыбу и дары моря с зеленым луком.)

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

$^1/_2$ листа нори (18 x 10 см)
4 столовые ложки суши-риса
Филе тунца (12,5 x 1 см)
1 чайная ложка нарезанного зеленого лука

Смочите руки смесью воды и уксуса. Возьмите суши-рис в правую руку. Положите лист нори на левую ладонь и распределите рис на половине листа (кончиками пальцев). Положите все оставшиеся ингредиенты начинки по диагонали.

Ингредиенты следует располагать так. Теперь пальцами правой руки согните нижний правый угол нори и закройте начинку. Согните нижний левый угол нори и подтяните его вверх к верхнему правому углу. Если возникнет необходимость, сожмите фунтик и проверьте, не развалится ли он, когда вы поместите его в подставку для темаки.

Вставьте темаки в подставку и гарнируйте васаби и имбирем.

Новые темаки

Следующие три вида темаки – результат иностранного вторжения. Их родина – Америка (как и пряного соуса), но они быстро завоевали любовь японской молодежи. Хотя вы никогда не увидите, что такие суши вкушает японец-гурман (по крайней мере, в общественном месте), их подают почти во всех суши-барах Америки и Европы.

Калифорнийские темаки

Креветки, крабовый салат – спаржа

Для этого блюда вам потребуется молодой, очень тонкий стебель спаржи. Если такового нет, можно срезать низ у обычного стебля, снять шкурку и отварить стебель на пару.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

$^1/_2$ листа нори (18 x 10 см)
4 столовые ложки суши-риса
1 вареная креветка
1–2 стебля спаржи, отваренных на пару
1 чайная ложка салата кани – эбикко *(см. с. 73)*

Смочите руки смесью воды и уксуса. Возьмите суши-рис в правую руку. Положите лист нори на левую ладонь и распределите рис на половине листа (кончиками пальцев). Положите все оставшиеся ингредиенты начинки по диагонали.

Ингредиенты располагать следует так. Теперь пальцами правой руки согните нижний правый угол нори и закройте начинку. Согните нижний левый угол нори и подтяните его вверх к верхнему правому углу. Если возникнет необходимость, сожмите фунтик и проверьте, не развалится ли он, когда вы поместите его в подставку для темаки.

Вставьте темаки в подставку и гарнируйте васаби и имбирем.

Хоккаи темаки

Лосось, авокадо – огурец

«Хоккаи» в переводе с японского означает «Северный океан»; своим названием темаки отражают нашу уверенность в том, что лучшую рыбу вылавливают в холодных морях.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

1/2 листа нори (18 x 10 см)
4 столовые ложки суши-риса
Филе лосося (12,5 x 1 см)
Ломтик авокадо (12,5 x 1 см)
Ломтик огурца (12,5 x 1 см)

Смочите руки смесью воды и уксуса. Возьмите суши-рис в правую руку. Положите лист нори на левую ладонь и распределите рис на половине листа (кончиками пальцев). Положите все оставшиеся ингредиенты начинки по диагонали.

Пальцами правой руки согните нижний правый угол нори и закройте начинку. Согните нижний левый угол нори и подтяните вверх, к верхнему правому углу. Если возникнет необходимость, сожмите фунтик и проверьте, не развалится ли он, когда вы поместите его в подставку для темаки.

Вставьте темаки в подставку и гарнируйте васаби и имбирем.

Норвежские темаки

Лосось, грилированный лосось – икра лосося

Темаки с «тройным» лососем – сырым филе, грилированным и икрой – настоящее пиршество для гурмана!

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОЙ ПОРЦИИ

- 1/2 листа нори (18 x 10 см)
- 4 столовые ложки суши-риса
- Филе лосося (12,5 x 1 см)
- 1 чайная ложка кусочков грилированного лосося
- Ломтик авокадо (12,5 x 1 см)
- 1/2 чайной ложки пряного соуса
- 1/3 чайной ложки икры лосося

Смочите руки смесью воды и уксуса. Возьмите суши-рис в правую руку. Положите лист нори на левую ладонь и распределите рис на половине листа (кончиками пальцев). Положите все оставшиеся ингредиенты начинки по диагонали, кроме икры лосося. Пальцами правой руки согните нижний правый угол нори и закройте начинку. Согните нижний левый угол нори и подтяните вверх, к верхнему правому углу. Если возникнет необходимость, сожмите фунтик и проверьте, не развалится ли он, когда вы поместите его в подставку для темаки. Украсьте икрой лосося. Вставьте темаки в подставку и гарнируйте васаби и имбирем. Как это красиво!

Хосомаки – тонкие роллы, начиненные одним-двумя ингредиентами. Хотя выглядят эти суши просто, готовить их довольно трудно, поскольку рулеты должны быть плотными и аккуратными. Внимательно следуйте инструкциям, смотрите на фотографии, и у вас все получится!

Хосомаки

Текка маки
Тунец

«Текка» в переводе с японского – «металлический огонь»; вероятно, по этой причине они так популярны среди мачо Токио!

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОГО РОЛЛА (6 КУСКОВ)

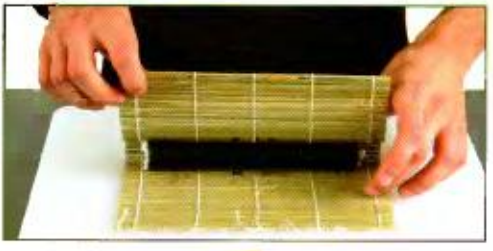
1/2 листа нори (18 x 10 см)
6 столовых ложек суши-риса
Филе тунца (18 x 1 см)

1 Положите лист нори на циновку для суши. Смоченными смесью воды и уксуса руками сверху выложите ровным слоем рис, оставив незаполненным полосы шириной 1 см по бокам и с дальнего от вас края. По центру положите филе тунца.

2 Просуньте большие пальцы под циновку, остальными пальцами придерживайте начинку.

3 Согните циновку так, чтобы было видно 1 см ближнего к вам края нори, и сверните рулетом.

4 Плотно сожмите рулет пальцами, затем поднимите циновку и слегка подтяните вперед. Вновь полностью и плотно закройте рулет и только после этого снимите циновку. (Таким образом вы закрепите края рулета.)



5 Так должен выглядеть рулет. А как выглядит ваш?
Разрежьте рулет пополам, а затем каждую половинку на три части. Разложите на сервировочном блюде, украсив васаби и имбирем.

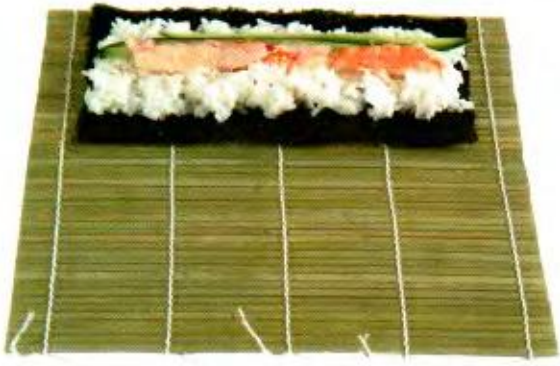
Эбикуи маки
Креветки – огурец

Эти хосомаки очень любят мои друзья, которым нравится похрустеть огурцом («куи» произошло от «куири» – «огурец») и одновременно насладиться простым, но сочным вкусом вареной креветки (эби).

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОГО РОЛЛА (6 КУСКОВ)

$^1/_2$ листа нори (18 х 10 см)
6 столовых ложек суши-риса
2 вареные креветки
Ломтик огурца длиной 19 см
$^1/_4$ чайной ложки семян кунжута, обжаренных на сухой сковороде

1 Положите лист нори на циновку для суши. Смоченными смесью воды и уксуса руками выложите сверху ровным слоем рис, оставив незаполненными полосы шириной 1 см по бокам и с дальнего от вас края. По центру положите вареную креветку и огурец. Сверху посыпьте семенами кунжута.



2 Вот как выглядят правильно выложенные ингредиенты. Теперь просуньте большие пальцы под циновку для суши, остальными пальцами придерживайте начинку. Согните циновку так, чтобы было видно 2,5 см ближнего к вам края нори, сверните рулетом. Плотно сожмите пальцами, затем поднимите циновку и слегка подтяните ее вперед. Вновь полностью и плотно закройте рулет и только после этого снимите циновку. (Таким образом вы закрепите края рулета.)

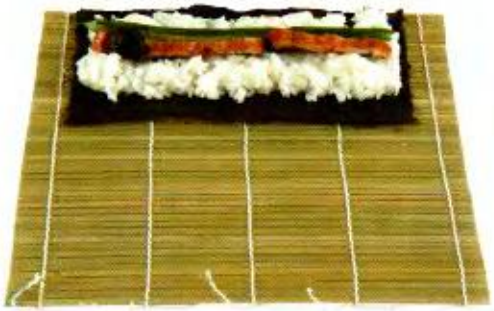
3 Разрежьте рулет пополам, а затем каждую половинку на три части. Разложите на сервировочном блюде с васаби и имбирем.

Унакуи маки
Угорь – огурец

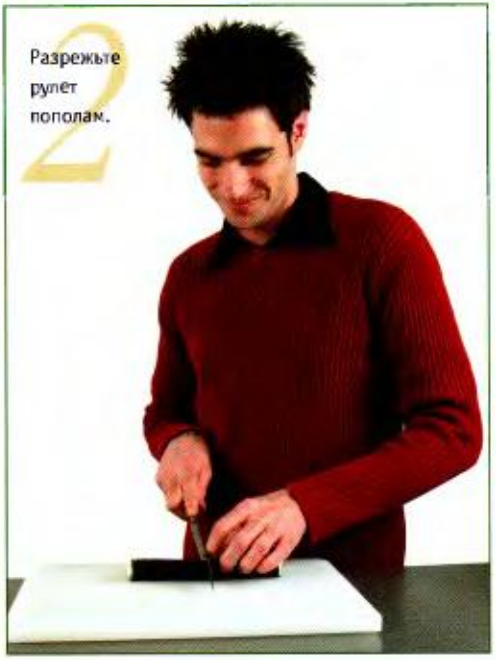
ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОГО РОЛЛА (6 КУСКОВ)

$^1/_2$ листа нори (18 x 10 см)
6 столовых ложек суши-риса
Филе 4 x 18 унаги кабаяки (угря, грилированного в соусе теряки; *(см. с. 61)*
Кусок огурца длиной 19 см
$^1/_4$ чайной ложки семян кунжута, обжаренных на сухой сковороде

1 Положите лист нори на циновку для суши. Смоченными смесью воды и уксуса руками выложите сверху ровным слоем рис, оставив незаполненными полосы шириной 1 см по бокам и с дальнего от вас края. По центру положите филе угря и огурец. Сверху посыпьте семенами кунжута. Теперь просуньте большие пальцы под циновку для суши, остальными пальцами придерживайте начинку. Согните циновку так, чтобы было видно 1 см ближнего к вам края нори, сверните рулетом. Плотно сожмите пальцами, затем поднимите циновку и слегка подтяните ее вперед. Вновь полностью плотно закройте рулет и только после этого снимите циновку. (Таким образом вы закрепите края рулета.)



2 Разрежьте рулет пополам.

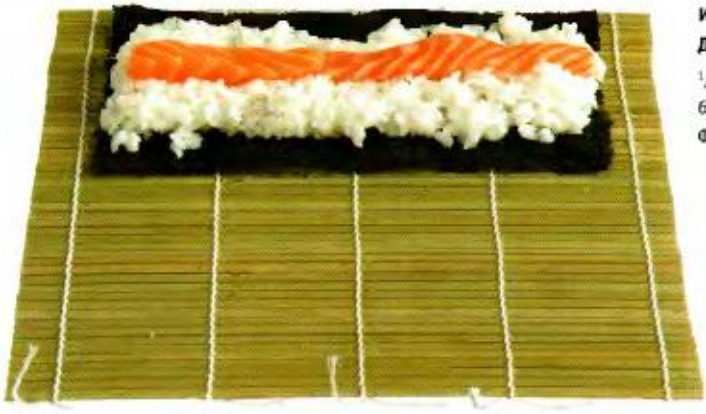


3 Положите половинки рядом и режьте на три части.

4 Разложите на сервировочном блюде с редисом, васаби и имбирем.

Саке маки

Лосось



ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОГО РОЛЛА (6 КУСКОВ)

1/2 листа нори (18 x 10 см)
6 столовых ложек суши-риса
Филе лосося (18 x 1 см)

1 Положите лист нори на циновку для суши. Смоченными смесью воды и уксуса руками выложите сверху ровным слоем рис, оставив незаполненными полосы шириной 1 см по бокам и с дальнего от вас края.

2 По центру положите филе лосося. Теперь просуньте большие пальцы под циновку для суши, остальными пальцами придерживайте начинку. Согните циновку так, чтобы было видно 2,5 см ближнего к вам края нори, сверните рулетом. Плотно сожмите пальцами, затем поднимите циновку и слегка подтяните ее вперед. Вновь полностью плотно закройте рулет и только после этого снимите циновку. (Таким образом вы закрепите края рулета.)

3 Разрежьте рулет пополам, а затем каждую половинку на три части. Разложите на сервировочном блюде с редисом, васаби и имбирем.

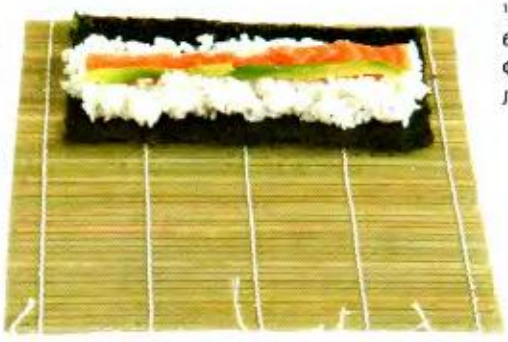
Хоккаи маки

Лосось – авокадо

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОГО РОЛЛА (6 КУСКОВ)

1/2 листа нори (18 x 10 см)
6 столовых ложек суши-риса
Филе лосося (18 x 0,6 см)
Ломтик авокадо длиной 19 см

1 Положите лист нори на циновку для суши. Смоченными смесью воды и уксуса руками выложите сверху ровным слоем рис, оставив незаполненными полосы шириной 1 см по бокам и с дальнего от вас края. По центру положите филе лосося и авокадо.



2 Просуньте большие пальцы под циновку для суши, а остальными придерживайте начинку.

3 Согните циновку так, чтобы было видно 2,5 см ближнего к вам края нори, сверните рулетом. Плотно сожмите пальцами, затем поднимите циновку и слегка подтяните ее вперед. Вновь полностью плотно закройте рулет и только после этого снимите циновку. (Таким образом вы закрепите края рулета.)

4 Разрежьте рулет пополам, а затем каждую половинку на три части. Разложите на сервировочном блюде с редисом, васаби и имбирем.

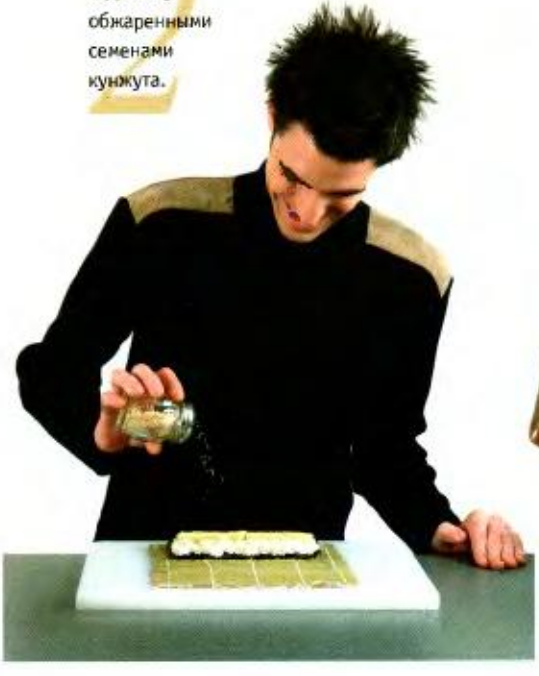
Тамаго маки
Японский омлет

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОГО РОЛЛА (6 КУСКОВ)

$^1/_2$ листа нори (18 x 10 см)
6 столовых ложек суши-риса
Ломтик тамаго (18 x 1 см)
Щепотка семян кунжута, обжаренных на сухой сковороде

1 Положите лист нори на циновку для суши. Смоченными смесью воды и уксуса руками выложите сверху ровным слоем рис, оставив незаполненными полосы шириной 1 см по бокам и с дальнего от вас края. По центру положите тамаго.

2 Посыпьте обжаренными семенами кунжута.



3 Просуньте большие пальцы под циновку для суши, а остальными придерживайте начинку. Согните циновку так, чтобы было видно 2,5 см ближнего к вам края нори, сверните рулетом. Плотно сожмите пальцами, затем поднимите циновку и слегка подтяните ее вперед. Вновь полностью плотно закройте рулет и только после этого снимите циновку. (Таким образом вы закрепите края рулета.) Разрежьте рулет пополам, а затем каждую половинку на три части.

4 Разложите на сервировочном блюде с васаби и имбирем.

Роллы «наизнанку» (саимаки) очень популярны во всем мире, но их почти не подают в суши-барах Японии. Сначала на циновку выкладывают рис, на него – нори и только потом начинку. Кажется, что саимаки трудно делать, но если следовать указаниям, вы быстро справитесь. Помните – порядок выкладывания ингредиентов на нори всегда зависит от их текстуры: клейкие продукты (например майонез) кладут сначала, и только потом рыбу и другие ингредиенты, чтобы суши не стали похожи на бесформенную липкую массу.

Саимаки

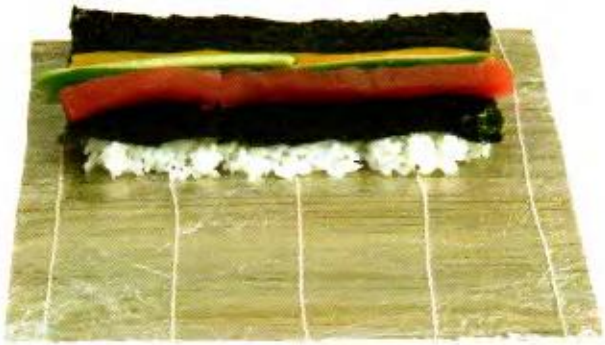
Магуротаки саимаки

Тунец – маринованный редис

Закройте макису (бамбуковую циновку для суши) пищевой пленкой с обеих сторон. Смочите руки смесью воды и уксуса, на циновку положите ровный слой суши-риса (величина слоя должна соответствовать размеру листа нори или чуть превышать его). На рис положите нори. В центр листа нори выложите оставшиеся ингредиенты, кроме семян кунжута. Ингредиенты должны лежать так, как показано на фото.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОГО РОЛЛА (6 КУСКОВ)

$^1/_2$ листа нори (18 x 10 см)
8 столовых ложек суши-риса
Филе тунца (18 x 1 см)
Ломтик (18 x 1 см) такувана (маринованного редиса дайкон)
Ломтик огурца длиной 19 см
3 столовые ложки обжаренных семян черного кунжута



Просуньте большие пальцы под циновку для суши, а остальными придерживайте начинку. Согните циновку так, чтобы было видно 2,5 см ближнего к вам края нори, сверните рулетом. Плотно сожмите пальцами, затем поднимите циновку и слегка подтяните ее вперед. Вновь полностью плотно закройте рулет и только после этого снимите циновку. (Таким образом вы закрепите края рулета.)

Насыпьте в плоское блюдо семена черного кунжута и осторожно обваляйте в них саимаки.

Разрежьте рулет пополам, а затем каждую половинку на 3 части. Разложите на сервировочном блюде с васаби и имбирем.

Калифорнийские саимаки

Креветки, спаржа – огурец

Закройте макису (бамбуковую циновку для суши) пищевой пленкой с обеих сторон. Смочите руки смесью из воды и уксуса, на циновку положите ровный слой суши-риса (величина слоя должна соответствовать размеру листа нори или чуть превышать его). На рис положите водоросль. В центр листа нори выложите оставшиеся ингредиенты, кроме икры креветок.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОГО РОЛЛА (6 КУСКОВ)

$^1/_2$ листа нори (18 x 10 см)
8 столовых ложек суши-риса
3 вареные креветки
Кусок огурца длиной 19 см
Стебель спаржи длиной 19 см, отваренной на пару
2 столовые ложки кани – эбикко *(см. с. 73)*
1 столовая ложка икры креветок

Ингредиенты должны быть расположены так.

Просуньте большие пальцы под циновку для суши, а остальными пальцами придерживайте начинку. Согните циновку так, чтобы было видно 2,5 см ближнего к вам края нори, сверните рулетом. Плотно сожмите пальцами, затем поднимите циновку и слегка подтяните ее вперед. Вновь полностью плотно закройте рулет и только после этого снимите циновку. (Таким образом вы закрепите края рулета.) Разрежьте рулет пополам, а затем каждую половинку на три части. Положите икру креветок на плоское блюдо. Берите каждый ролл по отдельности и опускайте в икру креветок.

Разложите на сервировочном блюде с васаби и имбирем.

Норвежские саимаки

Лосось, авокадо – зеленый лук

Вы решили устроить романтический ужин и хотите приготовить что-нибудь необычное? Саимаки как раз то, что нужно. Вы, без сомнения, потрясете его или ее этими роллами, состоящими из суши-риса, двух видов лосося, авокадо и зеленого лука, которые снаружи искусно обернуты ломтиками филе лосося.
Сначала нужно приготовить обычный рулет саимаки, снять пищевую пленку и циновку для суши, осторожно сжать рулет и положить на ломтики лосося. Не волнуйтесь – у вас все получится!

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОГО РОЛЛА (6 КУСКОВ)

- 1/2 листа нори (18 x 10 см)
- 8 столовых ложек суши-риса
- Красный латук
- 2 чайные ложки японского или обычного майонеза
- 1/2 чайной ложки измельченного зеленого лука
- 2 столовые ложки кусочков грилированного лосося
- Филе (18 x 1 см) лосося (для начинки)
- Ломтики авокадо (18 x 1 см)
- Филе (18 x 12 x 0,3 см) лосося (для оборачивания)

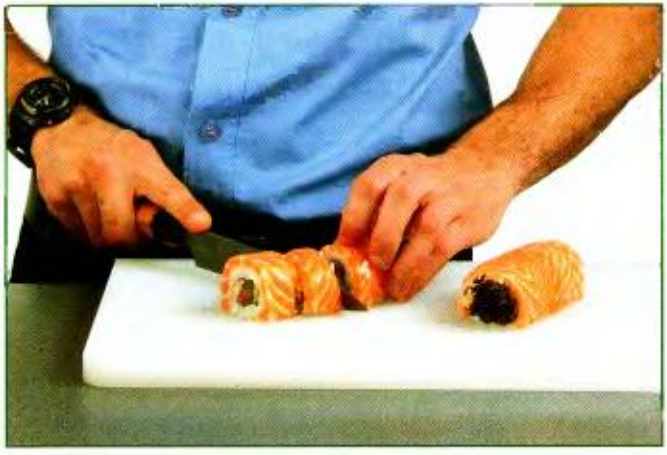
Закройте макису (бамбуковую циновку для суши) пищевой пленкой с обеих сторон. Смочите руки смесью из воды и уксуса, на циновку положите ровный слой суши-риса (величина слоя должна соответствовать размеру листа нори или чуть превышать его). На рис положите водоросль. Сверху положите одни-два листа салата. Посредине выдавите горизонтальную полоску майонеза. Посыпьте майонез зеленым луком, а сверху разложите кусочки грилированного лосося, филе лосося и ломтик авокадо.

Просуньте большие пальцы под циновку для суши, а остальными пальцами придерживайте начинку.

Согните циновку так, чтобы было видно 2,5 см ближнего к вам края нори, сверните рулетом. Плотно сожмите пальцами, затем поднимите циновку и слегка подтяните ее вперед. Вновь полностью плотно закройте рулет и только после этого снимите циновку. (Таким образом вы закрепите края рулета.)

Теперь самое сложное: переложите рулет саимаки на чистую разделочную доску и сверху выложите филе лосося. На рыбу положите кусок чистой пищевой пленки, а затем закройте ее макису. Осторожно сожмите, чтобы филе прикрепилось к верхней и боковым частям рулета. (Филе должно покрывать три четверти рулета, оставляя низ открытым.)

Снимите пищевую пленку с саимаки и разрежьте рулет пополам.



Разрежьте каждую половинку на три части.

Разложите на сервировочном блюде с васаби, имбирем, редисом и ломтиками огурца.

Футомаки (традиционные толстые роллы)
Креветки – грилированный угорь

Хотя футомаки и не относятся к роллам «наизнанку», я включила этот рецепт в данную главу, потому что в этом виде суши много ингредиентов, как и в саимаки. В Японии для приготовления футомаки используют морского угря, но поскольку его очень трудно найти, я заменила его пресноводным. Этот рецепт демонстрирует принцип приготовления футомаки. Пожалуйста, чувствуйте себя свободно и экспериментируйте с вашими любимыми ингредиентами.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОГО РОЛЛА (6 КУСКОВ)

1 лист нори
12–14 столовых ложек суши-риса (чуть более 3/4 стакана)
Кусок (18 х 2,5 см) унаги кабаяки (угря, грилированного в соусе терияки; *см. с. 61*)
3 вареные креветки
Кусок (18 х 2,5 см) тамаго *(см. с. 62)*
2 гриба шиитаке в приправах (разрезать пополам или тонко нашинковать; *см. с. 76*)
2 столовые ложки шпината, отваренного на пару
1 чайная ложка сакура денбу (кусочков сладкой трески)
1/2 чайной ложки зерен кунжута, обжаренных на сухой сковороде

Положите лист нори на циновку для суши. Смоченными смесью воды и уксуса руками выложите сверху ровным слоем рис, оставив незаполненными полосы шириной 2,5 см по бокам и дальнему от вас краю. Выложите на рис все ингредиенты, как показано на фото.

Просуньте большие пальцы под циновку для суши, а остальными придерживайте начинку. Согните циновку так, чтобы было видно 2,5 см ближнего к вам края нори, сверните рулетом. Плотно сожмите пальцами, затем поднимите циновку и слегка подтяните ее вперед. Вновь полностью плотно закройте рулет и только после этого снимите циновку. (Таким образом вы закрепите края рулета.)

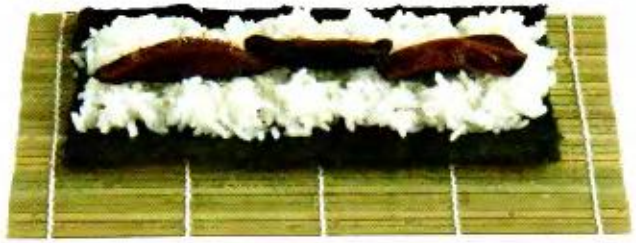
Разрежьте рулет на шесть частей (или сначала пополам, а затем каждую половинку на три части).

Разложите на сервировочном блюде с васаби и имбирем.

Сейчас все большую популярность приобретают вегетарианские суши. Каковы бы ни были причины этого явления – здоровье, философия или просто удовольствие от хрустящих ингредиентов – такие суши делают блюдо ярче и придают ему эстетическую гармонию.

Вегетарианские суши

Шиитаке маки
Грибы шиитаке



ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОГО РОЛЛА (6 КУСКОВ)

$^1/_2$ листа нори (18 x 10 см)
6 столовых ложек суши-риса
1 гриб шиитаке в приправах (разрезать пополам или тонко нашинковать; *см. с. 76*)
Щепотка обжаренных семян кунжута

Положите лист нори на циновку для суши. Смоченными смесью воды и уксуса руками выложите сверху ровным слоем рис, оставив незаполненными полосы шириной 2,5 см по бокам и дальнему от вас краю. По центру положите грибы. Посыпьте обжаренными семенами кунжута. Ингредиенты должны располагаться так, как показано на фото.

Просуньте большие пальцы под циновку для суши, а остальными придерживайте начинку. Согните циновку так, чтобы было видно 2,5 см ближнего к вам края нори, сверните рулетом. Плотно сожмите пальцами, затем поднимите циновку и слегка подтяните ее вперед. Вновь полностью плотно закройте рулет и только после этого снимите циновку. (Таким образом вы закрепите края рулета.) Разрежьте рулет пополам, а затем каждую половинку на три части.

Разложите на сервировочном блюде с васаби и имбирем.

Ошинко маки
Маринованный редис

Многие думают, что под словом «ошинко» подразумевается маринованный дайкон, на самом же деле так называют любые маринованные овощи, которые японцы с удовольствием готовят сами. Маринование – прекрасный способ сохранять продукты, он популярен не только в Японии, но и во всем мире.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОГО РОЛЛА (6 КУСКОВ)

$^1/_2$ листа нори (18 x 10 см)
6 столовых ложек суши-риса
Кусок (18 x 1 см) такувана (маринованного редиса)
Щепотка обжаренных семян кунжута

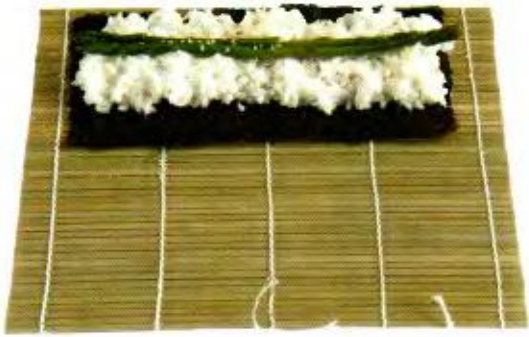
Положите лист нори на циновку для суши. Смоченными смесью воды и уксуса руками выложите сверху ровным слоем рис, оставив незаполненными полосы шириной 1 см по бокам и дальнему от вас краю. По центру положите такуван. Посыпьте обжаренными семенами кунжута.

Просуньте большие пальцы под циновку для суши, а остальными придерживайте начинку. Согните циновку так, чтобы было видно 2,5 см ближнего к вам края нори, сверните рулетом. Плотно сожмите пальцами, затем поднимите циновку и слегка подтяните ее вперед. Снова полностью плотно закройте рулет и только после этого снимите циновку. (Таким образом вы закрепите края рулета.) Разрежьте рулет пополам, а затем каждую половинку на три части.

Разложите на сервировочном блюде с васаби и имбирем.

Аспара маки
Спаржа

Спаржу раньше в Японии не выращивали, но японцы с удовольствием ее приняли, хотя до сих пор и не дали ей японского названия.



ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОГО РОЛЛА (6 КУСКОВ)

$^1/_2$ листа нори (19 x 10 см)
6 столовых ложек суши-риса
2 тонких стебля спаржи
или 1 толстый длиной 18 см (отварить на пару)
Щепотка обжаренных семян кунжута

Положите лист нори на циновку для суши. Смоченными смесью воды и уксуса руками выложите сверху ровным слоем рис, оставив незаполненными полосы шириной 1 см по бокам и дальнему от вас краю.

По центру положите спаржу. Посыпьте обжаренными семенами кунжута.
Просуньте большие пальцы под циновку для суши, а остальными придерживайте начинку. Согните циновку так, чтобы было видно 2,5 см ближнего к вам края нори, сверните рулетом. Плотно сожмите пальцами, затем поднимите циновку и слегка подтяните ее вперед. Снова полностью плотно закройте рулет и только после этого снимите циновку. (Таким образом вы закрепите края рулета.)
Разрежьте рулет пополам, а затем каждую половинку на три части.

Разложите на сервировочном блюде с васаби и имбирем.

Саишоку саимаки

Ассорти из овощей

«Саишоку» в переводе с японского – «вегетарианец», но эти суши любят все. Кроме контрастных текстур (например, авокадо и морковь) саимаки привлекает обилием витаминов и минералов. Роллы имеют обертку из авокадо, которое придает блюду отличный вкус и уникальный вид. Попробуйте поэкспериментировать с другими овощами и (или) тофу – обычным или пряным.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОГО РОЛЛА (6 КУСКОВ)

$^1/_2$ листа нори (18 x 9 см)
8 столовых ложек суши-риса
кусок такувана (18 x 1 см)
Ломтик авокадо (18 x 1 см)
1 столовая ложка листьев шпината, отваренных на пару и отжатых
Тонкий ломтик огурца длиной 18 см
Тонкий ломтик моркови длиной 18 см
1–2 шиитаке в приправах, разрезанных пополам *(см. с. 76)*
Щепотка обжаренных семян кунжута

Для обертки

Ломтики авокадо для обертывания длиной 12,5 см и толщиной 3 мм

Застелите макису (бамбуковую циновку для суши) пищевой пленкой. Смочите руки смесью из воды и уксуса и разложите на пленке ровным слоем суши-рис (величина слоя риса должна соответствовать размеру листа нори). Положите на рис лист нори, все ингредиенты поместите в середину нори, как показано на фото. Посыпьте обжаренными семенами кунжута.

Просуньте большие пальцы рук под циновку для суши, а остальными придерживайте начинку.

Согните циновку так, чтобы было видно 2,5 см ближнего к вам края нори, сверните рулетом. Плотно сожмите пальцами, затем поднимите циновку и слегка подтяните ее вперед. Снова полностью плотно закройте рулет и только после этого снимите циновку. (Таким образом вы закрепите края рулета.) Положите саимаки на разделочную доску. Закройте рулет тонкими ломтиками авокадо (они должны покрывать рулет на три четверти, оставляя открытым низ). Осторожно закройте рулет пищевой пленкой и прикройте бамбуковой циновкой. Осторожно, но плотно сожмите, чтобы ломтики авокадо приклеились к рису. Снимите с саимаки циновку и пищевую пленку. Разрежьте рулет пополам, а затем каждую половинку на три части.

Разложите на сервировочном блюде с васаби и имбирем.

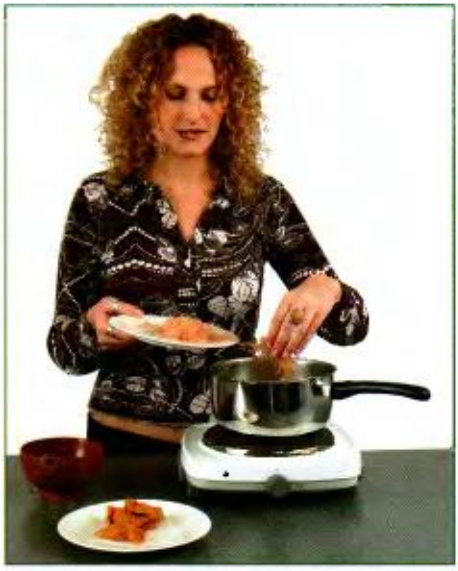
Японские супы

Мисоширу
Суп мисо

О супе мисо...
Когда я впервые попала в суши-бар в Нью-Йорке, меня поразило, что все прихлебывают один и тот же суп с маленькими кусочками тофу и вакаме. И так во всех японских ресторанах Америки, которые я посетила, подают один и тот же суп. Почему меня это удивило? Да потому что в Японии так никогда не делают. Мисо может быть неотъемлемой частью трапезы с суши, но его подают только к рыбе или дарам моря. Тот суп мисо, который готовят в Америке – с тофу и водорослями, – традиционно подают к другим видам трапезы.
Суп мисо нельзя долго держать на огне – этим он похож на кофе-эспрессо, а повторное кипячение супа разрушает содержащиеся в нем полезные энзимы. Лучше всего варить или разогревать именно то количество супа, которое вам потребуется, непосредственно перед подачей на стол.
Если вы используете даши но мото (быстрорастворимый порошок рыбного супа), понюхайте его, перед тем как варить: это может быть чистый аромат бонито, чистый аромат сардин или смесь бонито и сардин. К суши лучше подавать суп с более нежным ароматом бонито. К терияки и другим японским блюдам можно сварить суп с ароматом сардин или со смесью сардин и бонито.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ 6 ПОРЦИЙ

(в зависимости от размера суповой миски)
4 стакана воды
Кусок сухой водоросли комбу (28 x 10 см)
1/2 стакана кезурибуши (кусочков бонито) или 1 столовая ложка даши но мото
4 столовые ложки ака мисо
2 столовые ложки саке



Налейте воду в кастрюлю и доведите до кипения на среднем огне. Положите в воду комбу и снимите с огня через 10 секунд. Добавьте кусочки бонито или даши но мото.

Оставьте на 15 секунд, затем процедите через металлическое сито. Если вы используете даши но мото, суп процеживать не надо. В этот момент вы можете добавлять другие ингредиенты, например, головы креветок (оставшиеся от распластанных креветок), филе свежей рыбы или других даров моря, слегка отваренные овощи. Варите 2–3 минуты на среднем огне (время варки зависит от типа ингредиентов). Снимите с огня.

Ингредиенты для супов мисо

Если используете отварные ингредиенты, приготовьте их до того, как приступите к супу. Свежие ингредиенты следует добавлять на этапе 2.

1. Рыбное филе, слегка отваренное на пару или воде (или остатки голов и костей)
2. Свежие целые креветки
3. Кусочки свежего краба
4. Слегка отваренная курица, нарезанная мелкими кусочками
5. Отварная свинина, нарезанная очень тонкими ломтиками
6. Отварная утка, нарезанная очень тонкими ломтиками
7. Яйцо-пашот (следует добавлять непосредственно перед подачей супа на стол; с яйцом хорошо сочетаются тонкие кружочки картофеля, репчатого лука, моркови и спаржи, слегка отваренные на пару или в воде)
8. Тофу, нарезанный мелкими кубиками
9. Водоросль вакаме (свежая или залитая водой)
10. Грибы намеко
11. Свежие или грилированные лесные грибы, нарезанные мелкими кусочками
12. Отварной картофель, очищенный и нарезанный кружочками до варки
13. Отварной сладкий картофель (батат), очищенный и нарезанный кружочками до варки
14. Свежий репчатый лук, нарезанный кольцами
15. Свежие ростки фасоли
16. Свежая нарезанная морковь
17. Свежий шпинат
18. Свежий нарезанный баклажан (жареный тоже великолепен!)
19. Свежий сахарный горошек
20. Свежие стебли спаржи, только ее нежные части

ГАРНИРЫ

1. Измельченный зеленый лук
2. Порошок чили

Протрите мисо через сито и размешайте.

Не правда ли, красиво? Это суп мисо с головами креветок и зеленым луком.

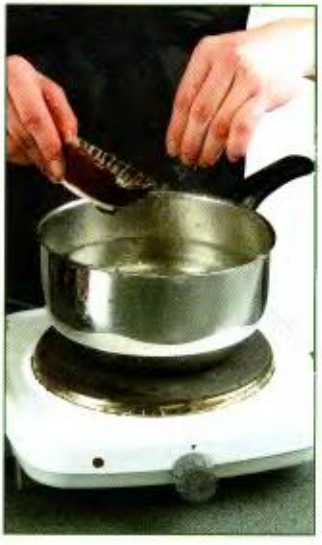
Суимоно
Прозрачный рыбный суп

О суимоно...
Именно суимоно, а не мисо лучше подавать к суши. В отличие от мисо, который является для нас повседневным супом, суимоно японцы считают «благородным» супом. Суимоно готовится просто и быстро, поэтому мы варим или разогреваем каждую порцию непосредственно перед подачей на стол. Если вы используете даши но мото (быстрорастворимый порошок рыбного супа), имейте в виду, что аромат сардин не подходит для суимоно. Этот изысканный суп также можно приготовить из любой свежей рыбы, которая окажется у вас под рукой. Не следует использовать суп в порошке и кусочки бонито в качестве приправы.

Налейте в небольшую кастрюлю воду и саке. Доведите до кипения и добавьте комбу. Через 10 секунд выньте комбу палочками.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ 6–8 ПОРЦИЙ
(в зависимости от размера суповой миски)

4 стакана минеральной воды
1/2 стакана саке
Кусок сухой водоросли комбу (28 x 10 см)
1/2 стакана кезурибуши (кусочков бонито) или 1 столовая ложка даши но мото
2 чайные ложки морской соли
Несколько капель соевого соуса
1 небольшая морковь (нарезать кружочками и отварить в воде или на пару)
1/3 стакана свежего шпината без стеблей (отварить на пару или в воде)
1/4 стакана полосок дайкона (слегка отварить на пару или в воде)



Добавьте бонито и через 15 секунд процедите. (Или добавьте даши но мото.)

Добавьте морскую соль и несколько капель соевого соуса.

Добавьте морковь, шпинат и редис, отваренные на пару или в воде.

Ингредиенты для суимоно

Все отварные ингредиенты приготовьте до того, как приступите к супу. Свежие ингредиенты следует добавлять на этапе 2.

1. Слегка отваренное рыбное филе (или остатки головы и костей)
2. Грилированное рыбное филе, разобранное на кусочки
3. Отварные и очищенные креветки в супе даши
4. Камабоко (готовые рыбные клецки), нарезанные ломтиками толщиной 3 мм
5. Отварная курица, нарезанная мелкими кусочками
6. Слегка отваренные фрикадельки из куриного фарша с имбирем и солью
7. Яйцо-пашот (следует добавлять в готовый суп; хорошо сочетается с морковью, шпинатом, спаржей и т.д., отваренными на пару, или со свежим сахарным горошком)
8. Тофу, нарезанный кубиками
9. Водоросль вакаме, свежая или залитая водой
10. Свежие или грилированные лесные грибы, нарезанные мелкими кусочками
11. Свежий нарезанный редис
12. Свежая нарезанная морковь
13. Свежий шпинат
14. Свежий сахарный горошек
15. Свежий зеленый лук, нарезанный шпалками по 4–6 см
16. Свежие стебли спаржи

ГАРНИРЫ ДЛЯ СУИМОНО

1. Измельченный зеленый лук
2. Несколько капель сока юзу или лайма

Так выглядит готовый суп.

В последней главе книги я познакомлю вас с рецептами суши, которых вы не найдете в суши-барах. Такие суши готовят японские мамы и бабушки из остатков любых продуктов, которые можно найти дома. Готовить эти блюда очень забавно, ингредиенты могут использоваться по-разному, поэтому не стесняйтесь и экспериментируйте! Можете начать хотя бы с этих.

Каваридзуси

Охинасама чираши

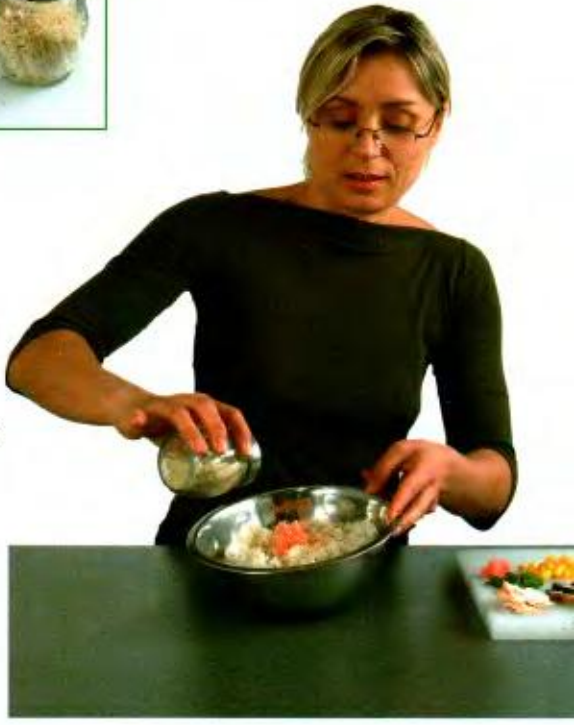
Лосось – грилированный угорь

Чираши – суши-рис с топпингом, который подают на стол в суши-оке (традиционной миске для суши); Охинасама хинамацури – День девочек. Традиционное блюдо украшают цветами вишни, которая зацветает как раз в марте, когда и празднуется этот день.

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 стакана суши-риса
1 столовая ложка зерен кунжута, поджаренных на сухой сковороде
$^1/_2$ столовой ложки нарезанного маринованного имбиря
1 столовая ложка с горкой кусочков грилированного лосося
1 столовая ложка с горкой нарезанного унаги кабаяки *(см. с. 61)*
1 чайная ложка сакура денбу (сладкого порошка трески)
$^1/_2$ порции грибов шиитаке с приправами *(см. с. 76)*, нарезанных ломтиками по 3 мм
1 стебель спаржи, отваренный в воде или на пару и нарезанный кусками по 1 см
1 чайная ложка вареной сладкой кукурузы

1 Выложите все ингредиенты на рабочую поверхность.



2 Добавьте к рису зерна кунжута и имбирь.

3 Перемешайте ингредиенты руками.

4 Переложите рисовую смесь в суши-оке или керамическую миску с плоским дном.

5 Добавьте оставшиеся ингредиенты и слегка перемешайте.

Юфу ошидзуси (прессованные суши в западном стиле)

Лосось

«Юфу» означает «западный». Как я уже упоминала, в Японии лосось почти не употребляется для приготовления суши и сашими (хотя мы любим его жареным или грилированным). Эти суши приготовлены с помощью пресса ошидзуси, который можно купить в японском или китайском магазине. Как только вы научитесь готовить суши, юфу ошидзуси будут для вас просто забавой.

ИНГРЕДИЕНТЫ
ДЛЯ ДВУХ ПОРЦИЙ (6 КУСКОВ)

6 кусков по 15 г филе лосося (5 x 4 x 0,3 см)
6–8 столовых ложек суши-риса
2 лимона (разрезать вдоль пополам, затем нарезать поперек)
веточки свежего укропа для украшения

1

Опустите раму пресса в воду и слегка обсушите бумажным полотенцем. (От этого ингредиенты будут проще выдавливаться.) Снимите крышку с пресса и внутрь положите кусочки лосося наподобие чешуи.

2

Положите сверху ровным слоем рис.

3

Закройте крышкой и слегка придавите.

4 Опускайте крышку большими пальцами рук, придерживая края рамы и убирая ее.

5 Переверните и уберите раму.

6 Разрежьте суши пополам, а затем каждую половину на три части. Разложите на сервировочной тарелке, поместив между кусками суши ломтики лимона. Украсьте укропом. Подавайте с васаби и имбирем.

Суши саке
Курица – орехи кешью

Рецепт этих суши придуман под влиянием западной кухни – например, я взяла кольцо из нержавеющей стали диаметром 6 см, которое обычно используется для приготовления идеально круглых оладий, омлетов или теста. Это блюдо порадует тех, кто не особенно жалует сырую рыбу, однако вы можете использовать и ее. Мы готовим эти суши прямо на сервировочной тарелке.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ КАЖДОЙ ПОРЦИИ:

1 кочан салата-латука
6 столовых ложек суши-риса

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СУШИ ИЗ КУРИЦЫ, КЕШЬЮ И ТЕРИЯКИ

1 столовая ложка мяса с бедра курицы (нарезать кубиками по 6 мм)
1 столовая ложка нарубленных орехов кешью
2 столовые ложки соуса терияки
Шнитт-лук для гарнира

Перед тем как приступить к суши, вам нужно приготовить начинку. Смажьте маленькую сковороду небольшим количеством кукурузного масла и осторожно обжарьте курицу на сильном огне, постоянно мешая. Добавьте кешью и продолжайте жарить, помешивая, еще 30 секунд. Влейте соус терияки и тушите на среднем огне, пока курица не покроется глазурью, а соус не упарится вдвое. Начинку можно подавать как теплой, так и холодной.

Положите целый лист латука на сервировочную тарелку. Вымойте кольцо холодной водой, вытрите бумажным полотенцем и положите на лист латука.

2 Вложите в кольцо половину порции риса, слегка уплотняя.

3 Покройте рис начинкой.

4 Сверху выложите остатки риса.

5 Большими пальцами придерживайте рис, одновременно осторожно убирая кольцо.

6 Сверху положите еще одну ложку начинки.

7 Украсьте шнитт-луком и подавайте на стол.

Темаридзуси

Тунец, лосось – авокадо

«Те» в переводе с японского – «рука», а «мари» – «шарик». Название появилось в те времена, когда дочерям богатых самураев дарили красивые цветные шары, сшитые из шелка и других дорогих тканей, чтобы они играли в ручной мяч. Такие суши японские мамы готовят детям, которые и сами охотно их делают.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТРЕХ ПОРЦИЙ

3 шарика (по 1 $^1/_2$ столовой ложки суши-риса на каждый)
Ломтик тунца (4 x 4 x 0,3 см)
Ломтик лосося (4 x 4 x 0,3 см)
Ломтик авокадо (4 x 4 x 0,3 см)
Измельченный шнитт-лук
Икра лосося
Обжаренные семена черного кунжута
1 чайная ложка соуса терияки

1 Смочите руки смесью уксуса и воды и слепите три рисовых шарика.

Вырежьте из пищевой пленки квадрат со стороной 20 см. В середину квадрата положите одно из филе. На филе – рисовый шарик.

Поднимите углы пищевой пленки и закройте шарик.

Плотно перекрутите концы пленки.

Повторите то же самое с авокадо, другим филе и оставшимся рисом. Украсьте лосось лососевой икрой, тунец – измельченным шнитт-луком, а авокадо – соусом терияки и зернами черного кунжута.

Саладмаки

Крупные креветки – латук

Саладмаки – любимое лакомство японских детей. Для приготовления таких суши используют остатки крупных креветок, крабы, рыбные клецки, грилированную курицу и даже копченое мясо.

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОДНОГО РОЛЛА (6 КУСКОВ)

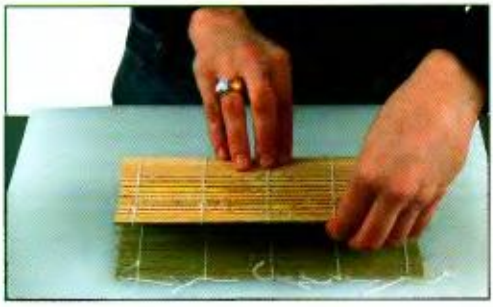
1 лист нори
10–12 столовых ложек суши-риса
3 вареные креветки
Листья латука
1 столовая ложка японского или обычного майонеза

1 Положите нори на циновку для суши. Увлажните руки смесью из воды и уксуса и сверху выложите ровным слоем рис, оставив свободными полосы шириной 2,5 см по краям листа нори.

2 Разрежьте лист латука пополам и положите на рис. Сверху положите креветку, а внутрь ее выдавите немного майонеза. Закройте начинку листом латука.

3 Просуньте большие пальцы под циновку, а остальными придерживайте начинку.

4 Поднимите циновку и закройте начинку, не доходя 2,5 см от ближнего к вам края нори. Закройте ролл циновкой и придавите.



5

Поднимите верхнюю часть циновки и слегка потяните вперед. Теперь вновь закройте циновкой весь ролл, после чего уберите.

6

Разрежьте ролл на 6 частей (или сначала пополам, а затем каждую половину еще на три части).

7

Разложите на сервировочном блюде с васаби и имбирем.

Алфавитный указатель

А

Авокадо
- Гунканмаки с пряными креветками *71*
- Норвежские саимаки *96*
- Норвежские темаки *81*
- Саишоку саимаки *105*
- Темаридзуси *120*
- Хоккаи маки *88*
- Хоккаи темаки *80*

Аспара маки *104*

Б

Баклажан
- Мисоширу *108*

В

Вакаме *20*
- Мисоширу *108*
- Суимоно *110*

Васаби *23*

Г

Гребешок *29*

Грибы
- Мисоширу *108*
- Саишоку саимаки *105*
- Унатама темаки *76*
- Футомаки *98*
- Шиитаке с пряностями *76*

Гунканмаки *65*

Д

Даши Но Мото *21*
- Дашимаки тамаго *62*
- Мисоширу *108*
- Суимоно *110*

Дашимаки тамаго *62*

Двустворчатый моллюск *28*

Ж

Желтохвост *29*

З

Зеленый чай *20*
- Такосумисо *49*

И

Икра летучей рыбы *29*

Икра сельди *29*

Икура гунканмаки *66*

Имбирь маринованный *23*

Инари *21*

К

Кава судзуки ари *48*
- Такосумисо *49*

Калифорнийские саимаки *94*

Калифорнийские темаки *79*

Камбала *29*

Кампе *22*

Кани – эбикко гунканмаки *73*
- Калифорнийские саимаки *94*
- Калифорнийские темаки *79*

Каракатица *29*

Каранкс *29*

Карашисумисо соус *37*

Картофель
- Мисоширу *108*
- Кезурибуши *20*
- Мисоширу *108*
- Суимоно *110*

Кладовая, японская *20*

Кламы *29*

Комбу *22*
- Мисоширу *108*
- Соевый соус для сашими *37*
- Суимоно *110*
- Сушизу *36*

Краб
- Калифорнийские темаки *79*
- Кани – эбикко гунканмаки *73*
- Мисоширу *108*
- Саладмаки *122*

Красный луциан *29*

Креветки *29*
- Гунканмаки с пряными креветками *71*
- Как отварить и распластать крупную креветку *59*
- Калифорнийские саимаки *94*
- Калифорнийские темаки *79*
- Кани – эбикко гунканмаки *73*
- Мисоширу *108*
- Нигири с креветками *58*
- Саладмаки *122*
- Суимоно *110*
- Футомаки *98*
- Хоккаи маки *88*
- Эбикко гунканмаки *67*
- Эбикуи маки *85*

Кукуруза
- Дашимаки тамаго *62*
- Охинасама чираши *114*
- Суши саке *118*

Кунжут
- Аспара маки *104*
- Магуро сашими *46*
- Магуротаку саимаки *92*
- Охинасама чираши *114*
- Ошинко маки *103*
- Пряный соус *39*
- Саишоку саимаки *105*
- Футомаки *98*
- Шиитаке маки *102*
- Эбикуи маки *85*

Курица
- Мисоширу *108*
- Пряный соус *39*
- Саладмаки *122*
- Суимоно *110*
- Суши саке *118*

Л

Латук
- Норвежские саимаки *96*
- Овощи-сашими *44*

Саладмаки *122*
Суши саке *118*
Лимон
Саке сашими *47*
Юфу ошидзуси *116*
Лосось
Аранжированные магуро сашими *46*
Икура гунканмаки *66*
Магуро нигири *57*
Норвежские саимаки *96*
Норвежские темаки *81*
Охинасама чираши *114*
Саишоку саимаки *105*
Саке маки *87*
Саке сашими *47*
Темаридзуси *120*
Хоккаи маки *88*
Хоккаи темаки *80*
Юфу ошидзуси *116*

М

Магуро – узура Гунканмаки *68*
Магуро нигири *57*
Магуро сашими *46*
Магуротаки саимаки *92*
Майонез
Норвежские саимаки *96*
Пряный соус *39*
Саладмаки *122*
Салат из грилированного тунца *70*
Японский майонез *21*
Маринованный имбирь *23*
Охинасама чираши *114*
Маринованный редис *92*
Магуротаки саимаки *92*
Ошинко маки *103*
Маття *21*
Мирин *20*
Соевый соус для сашими *37*
Терияки соус *38*
Мисо *22*
Карашисумисо соус *37*
Мисоширу *108*
Морковь
Мисоширу *108*
Овощи-сашими *44*
Саишоку саимаки *105*
Суимоно *110*
Морское ушко *28*
Морской еж *29*
Морской лещ *29*
Морской окунь *29*

Н

Неги магуро темаки *78*
Неги шима-адзи *72*
Нигири *56*
Норвежские саимаки *96*
Норвежские темаки *81*
Нори *20*

О

Огурец
Икура гунканмаки *66*
Калифорнийские саимаки *94*
Магуротаки саимаки *92*
Овощи-сашими *44*
Саишоку саимаки *105*
Такосумисо *49*
Унакуи маки *86*
Унатама темаки *76*
Хоккаи маки *88*
Хоккаи темаки *80*
Эбикко гунканмаки *67*
Эбикуи маки *85*
Окунь *29*
Орехи кешью *118*
Суши саке *118*
Особый соевый соус для сашими *37*
Осьминог *29*
Такосумисо *49*
Охинасама чираши *114*
Ошинко *103*
Аранжированные магуро сашими *46*
Овощи-сашими *44*
Ошинко маки *103*
Саке сашими *47*
Ошинко маки *103*

П

Петрушка
Овощи-сашими *44*
Полурыл *29*
Помидоры
Пряный соус *39*
Посуда *18*
Пряный соус *39*
Гунканмаки из пряного тунца *69*
Гунканмаки с пряными креветками *71*
Норвежские темаки *81*

Р

Райю *39*
Пряный соус *39*
Редис
Магуротаки саимаки *92*
Овощи-сашими *44*
Ошинко маки *103*
Суимоно *110*
Репчатый лук
Мисоширу *108*
Салат из грилированного тунца *70*
Суимоно *110*
Рис, см. Суши-рис *52*

С

Саимаки *91*
Саишоку саимаки *105*
Сакура денбу *63*
Охинасама чираши *114*
Суимоно *110*
Футомаки *98*

Саке
Дашимаки тамаго *62*
Мисоширу *108*
Соус терияки *38*
Суимоно *110*
Сушизу *36*
Такосумисо *49*
Саке маки *87*
Саке сашими *47*
Саладмаки *122*
Сардины *29*
Мисоширу *108*
Суимоно *110*
Сашими *41*
Сашими-овощи *44*
Свинина: Мисоширу *108*
Сериола *29*
Скумбрия *29*
Сок лайма
Карашисумисо соус *37*
Суимоно *110*
Солнечник *72*
Магуро нигири *57*
Неги шима-адзи *72*
Соусы *35*
Соя
Настоящий васаби *23*
Пряный соус *39*
Особый соевый соус для сашими *37*
Суимоно *110*
Такосумисо *49*
Терияки соус *38*
Спаржа
Аспара маки *104*
Калифорнийские саимаки *94*
Калифорнийские темаки *79*
Мисоширу *108*
Охинасама чираши *114*
Суимоно *110*
Супы *107*
Суши саке *118*
Суши-рис *52*
Суши-уксус *36*

Т

Такасумисо *49*
Тамаго маки *89*
Тамаго нигири *62*
Аранжированные тамаго нигири *63*
Текка маки *84*
Темаки *75*
Темаридзуси *120*
Терияки *38*
Мисоширу *108*
Суши саке *118*
Темаридзуси *120*
Терияки соус *38*
Унаги кабаяки *61*
Унаги кабаяки нигири *60*
Унатама темаки *76*
Тофу *21*
Мисоширу *108*
Саишоку саимаки *105*
Суимоно *110*
Тунец *28*
Аранжированные магуро *46*
сашими *46*
Гунканмаки из пряного тунца *69*
Магуро нигири *57*
Магуро – узура гунканмаки *68*
Магуротаки саимаки *92*
Неги – магуро темаки *78*
Салат с грилированным тунцом *70*
Текка маки *84*
Темаридзуси *120*

У

Угорь *29*
Охинасама чираши *114*
Унаги кабаяки *61*
Унаги кабаяки нигири *60*
Унакуи маки *86*
Унатама темаки *76*
Футомаки *98*
Уксус
Как отварить и распластать крупную креветку *59*
Карашисумисо *37*
Маринованный имбирь *23*
Сушизу *36*
Суши-рис *52*
Такосумисо *49*
Унаги кабаяки *61*
Унаги кабаяки нигири *60*
Унакуи маки *86*
Унатама темаки *76*
Утка: Мисоширу *108*

Ф

Филе
Гунканмаки *65*
Гунканмаки из пряного тунца *69*
Кава судзуки ари *48*
Как выбрать филе *30*
Как нарезать филе для сашими *43*
Как разделать целую рыбу на филе *31*
Магуро нигири *57*
Магуро – узура гунканмаки *68*
Магуротаку саимаки *92*
Мисоширу *108*
Неги – магуро темаки *78*
Неги шима-адзи гунканмаки *72*
Норвежские саимаки *96*
Норвежские темаки *81*
Саке маки *87*
Салат с грилированным тунцом *70*
Суимоно *110*
Текка маки *84*
Темаридзуси *120*
Унаги кабаяки *61*

Унаги кабаяки нигири *60*
Унакуи маки *86*
Хоккаи маки *88*
Хоккаи темаки *80*
Юфу ошидзуси *116*
Футомаки *98*

Х

Хоккаи маки *88*
Хоккаи темаки *80*
Хосомаки *83*

Ч

Чили
Мисоширу *108*
Пряный соус *39*

Ш

Шиитаке маки *102*
Шнитт-лук
Суши саке *118*
Темаридзуси *120*
Шпинат
Мисоширу *108*
Саишоку саимаки *105*
Суимоно *110*
Футомаки *98*

Э

Эби нигири *58*
Эбикко гунканмаки *67*
Эбикуи маки *85*

Ю

Юзу
Карашисумисо соус *37*
Суимоно *110*
Юфу ошидзуси *116*

Я

Яйца
Гунканмаки *65*
Дашимаки тамаго *62*
Перепелиные яйца, магуро-узура *68*
Рыбьи яйца
Тамаго нигири *62*
Яйца-пашот
Мисоширу *108*
Суимоно *110*

Суши – образец чистоты и свежести вкуса – сегодня популярны во всем мире. Это и закуска, и основное блюдо званого обеда, и превосходное угощение для «шведского стола» или фуршета. Сочетание риса с традиционными ингредиентами – дарами моря и овощами – позволяет создавать разнообразные вкусовые комбинации, а добавление специй, пряных трав или новых компонентов внесет в это блюдо ноту утонченности и изысканности. Наша книга откроет секреты классической японской кухни, поможет овладеть искусством приготовления суши и подарит наслаждение натуральным вкусом.

ЭТА КНИГА ДЛЯ ТЕХ, КТО:

Развивает свой кулинарный вкус и изучает классическую кухню

Стремится к творческому самовыражению

Ценит чистый вкус свежих продуктов

Совершенствует кулинарное мастерство

Знает, чем удивить и порадовать близких

ЧИСТЫЕ ЛИНИИ ЯПОНСКОЙ КЛАССИКИ В ВАШЕМ ДОМЕ

ISBN 978-5-699-13656-8